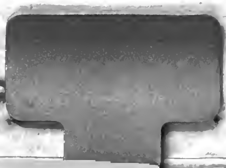

VITT. EMANUELE


BIBLIOTECA NAZIONALE VITT. EMANUELE
12
24 B
17



HYGIASTICON

SEV VERA RATIO

VALETVDINIS BONAE & vitæ

Vnà cum Sensuum, Iudicij, & Memoriæ integritate ad extremam senectutem conseruandæ:

Auctore ***LEONARDO LESSIO*** *Societatis IESV Theologo.*

Subiungitur Tractatus Ludouici Cornari Veneti, eodem pertinens, ex Italico in Latinum sermonem ab ipso LESSIO translatus.

Editio tertia.



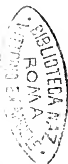
MEDIOLANI, Apud Io. Bapt. Bidell. 1615.
Superiorum permissu.

Cornelio Francesc...

Imprimatur.
Comissarius S. Officij.
Gul. Vidonus Theol. S. Nazarij pro Illustriss. D. Card. Archiepisc.
Vidit Saccus pro Excellentiss. Senatu.

ILLVSTRISS. DD.

D. GREGORIO ABBATI,



D. Sigiſmundo Marchioni, ac ordinis Callatrauæ equiti, D. Ioanni Baptiſtæ, D. Carolo, D. Ioanni, ac duobus S. Ioannis Equitibus D. Petro, ac D. Philippo fratribus Sfondratis.

Io. Baptiſta Bidellus F.



OFfero vobis, Fratres Illuſtriſſimi, opuſculum multis nominibus nomini veſtro debitum: Quod ſi ad eos pertinebat, quos ego maxime omnium amarem, ac colerem, quibus potius, quam vobis dicarem? Quorum ego ob generis nobilitatem, atque animi do-

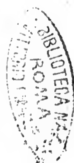
tes me cupidum adeo, obser uantemq; profiteor, vt amoris, & obseruantiæ magnitudine tam superētur vires, quā animus delectatur. Familiæ autem vestræ splendorem, ac dignitatem tantam esse nemo nescit, vt retinere quidem possitis, augere nequeatis. Huius rei testis locupletissimus Gregorius XIV. Pont. Max. cuius vos pronepotes estis: vt Equites, Senatores, Comites, Marchiones, Ducum, Regumque, Consiliarios, atque Legatos ad Potentissimos terrarum reges, Exercituum Imperatores, Episcopos, ac Cardinales, quibus semper

domus

domus vestra floruit, silentio prætercam, præsertim cum de ipsis fama satis loquatur, & ego sciam vos ex Maiorum gestis non laudem quærere, sed laudum incitamenta. Ad quas ita toto pectore incumbitis, vt tanta reliquis vos imitandi spes sublata sit, quanta vobis ostenditur æternæ gloriæ consequendæ. Quare doctorum hominum opera nullibi aptius esse arbitror, quam domi vestræ, quæ literarum domicilium, & Mediolanensis Parnassus non immerito vocari potest. Vos igitur, qui in pios, & literatos homines mirifico

ſtudio, atque officio eſſe ſo-
letis, Leſſij, in quo mirifica
humanarũ diuinarumq́; re-
rum cognitio ſumma cum
pietate coniuncta, opus ob-
uijs, vt aiunt, vlnis excipite:
Quiq; in numerum nobiliũ
Venetorum ab ipſis incuna
bulis relati eſtis, Veneti ho-
minis libello domum veſtrã
venienti aditum ne interclu
datis. Me, qui vobis diutur-
na vita digniſſimis diutiſſi-
me viuendi rationem exhi-
beo, amate, & Sfondratorũ
nomini addictiſſimum in
veſtra tutela eſſe patimini.
Valete, & diu vobis, patriæ-
que viuite. M. DC XV. Kal.
Iunij. Mediol.

HYGIASTICON SEV VERA RATIO VALETVDINIS CONSERVANDAE.





Vlti Auctores erudite & copiose de conseruanda bona valetudine scripserunt: sed tot pręceptis onerant homines, tot obseruationes & cautiones requirunt circa cibi potusque qualitatem & quantitatem; circa aerem, somnum, exercitia, tempus anni, purgationes, sectiones venæ, tot condita, opiata, & alia remediorum exquisitorum genera pręscribunt, vt assidua solicitudo ad ea seruanda debeat adhiberi, & mera seruitus sit, illa conari præstare. Accedit quòd effectus sit exiguus & sępè nullus, dum id quod præcipuam vim habet, non obseruatur. Volunt enim homines liberè omnibus vesci quę palato grata, & quãtum appetitus desiderat: volunt se communi vsui accommodare, & sensualitati ac orexi indulgere. quo fit vt illarum præceptionum & obseruationum custodia parum illis prosit. Quam ob causam plerique neglectis Medicorum pręceptis, omnia, naturę &

euentui committunt. Miserum putant, ex Medicorum pręscripto viuere, iuxta dictum vulgare, *Qui medicè viuit, miserè viuit*; miserum non posse quibuslibet cibis qui apponuntur, copiosè vesci, non posse vnquam appetitui satisfacere, & ventrē satiare. Itaq. comedunt bis tèr ve per diem abundè, quantum appetitus postulat, ex quolibet ciborum genere. Deinde sumpto cibo, functionibus mentis ad aliquot horas incumbunt: nec vnquam in animum inducunt vt purgationes statis temporibus sumant, nisi morbi sensus vrgeat, putantes omnia salua, cùm nihil sentiunt aduersi. hinc fit vt sensim crudis, & noxiis repleantur succis & humoribus, qui diuturnitate non solùm augentur, sed etiam putrescunt, & maligniores redduntur; adeò vt oblata leui occasione, vel ab æstu & frigore, vel à profectione, aliòve labore, vel à ventis, vel ab alio aliquo excessu, & incōmodo, accendantur, & in letales morbos facessant.

2 Vidi ego multos viros pręstantes in florenti ætate hac sola causa abreptos; qui si curandæ valetudinis rationem tenuissent, in plurimos annos ætatem prorogare, & sua doctrina, vel præclaris factis magna commoda mundo adferre, & sibi longè maiorem coronam in cælo promereri potuissent. Multi etiam sunt tàm in Religionibus quàm in sæculo, qui huius rei imperitia sæpè malè valent, nec ita possunt studiis, aliisque mentis functionibus vacare, sicut & ipsi optarent, & eorum vocatio po-

postulat.

Quæ cùm multis iam annis in uariis locis considerassem, cogitaui operæpretium me facturum, si eam rationem conseruandę bonæ valetudinis proponerem, qua & ipse me plurimis annis in multis corporis incō-modis (post iudicia præstantium Medicorum, qui solùm biennium vitæ tribuebant) sanum, & ad omnia mentis officia expeditum præstiti, & alij tum in nostra Societate, tum extra, se diutissimè incolumes & alacres tuentur, & superioribus sæculis sancti viri & philosophi plurimùm vsi sunt. Ea potissimùm sita est in recto victus ordine, & cibi potusque certa moderatione; non molesta, quæ affligat & debilitet, sed naturę accommoda, que recreet, & vires corroboret. 3

Hæc cogitanti exhibitus est à viro illustri libellus quidam de Vita sobria, Italico sermone conscriptus, auctore D. Ludouico Cornaro Veneto, magni ingenij viro, honorato, opulento, & coniugij vinculis adstricto, in quo mirificè hęc ratio commendatur omnibus, & multa certaque experientia cō-probatur. Valdè recreatus fui libelli huius lectione, planeq. dignum iudicaui, quem in Latinum sermonem translatum, omnibus facerem communem: præmisso hoc meo Tractatu exegetico.

Neque hæc tractatio aliena videri debet 4
ab instituto meo, qui Theologiam, non ar- *Argu-*
tem Medicam profiteor. Nam præterquam *metum*
quòd Medices theoriam olim non leuiter *hoc non*

 atti *esse a-*

lienum a theologi instituto. attigi; res hæc à Theologi instituto non est aliena. Agitur enim de virtute pulcherrima Temperantiæ: in quo nimirum ipsa consistat, quod sit eius medium, quæ mensura obiecti: quomodo hæc mensura inuestiganda: denique qui fructus ex ea nascantur. Itaque hæc consideratio non ita est medica, quin etiam suo modo ad Theologiam, & moralem Philosophiam pertineat. Accedit quòd finis & scopus, quem hac in re potissimùm specto, Theologo sit dignissimus, hic est, vt plurimis viris religiosis, & aliis pietati addictis suppetat commoda ratio, qua Deo Domino nostro longo tempore faciliùs, lætiùs, & feruentiùs seruiant, cum magna sua spirituali voluptate, & ingenti merito æternæ gloriæ. Incredibile enim dictu est, quanta facilitate & interna consolatione vacetur orationi, recitentur præces canonicæ, peragatur Missę sacrificium, incumbatur meditationi rerum diuinarum, legatur sacra Scriptura ab ijs, qui vel cum mediocri talium rerum scientia, sobriæ vitæ sunt addicti. Hic meus præcipuus scopus in hoc Tractatu & hoc meum summum votum. Omitto quantum momenti adferat etiam aliis omnibus ad studiorum progressus, & ad omnia negotia, quæ mente & ingenio peraguntur, faciliùs & feliciùs peragenda. Verum de his & aliis commodis infrà ex professo dicemus. Itaque siue materiam spectes, siue scopum, non debet hæc tractatio aliena à Theologi instituto videri. Habes, Lector, rationē mei in hoc opusculo instituti.

Ita-

Itaque vt rem ipsam aggrediamur, Primùm dicemus, Quid intelligatur nomine *Vitæ sobriæ*. Secundò, Qua via & ratione possit iusta mensura in eius obiecto constitui. Tertiò, Qui sint eius fructus & commoda.

Quod ad primum attinet: *Vitam sobriam* hic vocamus, non solùm quæ modum statuit in potu, sed etiam in cibo: ita vt non amplius cibi vel potus assumatur, quàm corporis constitutio in ordine ad functiones animi postulet. Eamdem uocamus *Vitam ordinatam, regulatam, temperatam*. his enim nominibus idem significamus. Itaque materia circa quam potissimùm versatur hæc vita, seu Temperantia, est cibus & potus; in quibus debitam mensuram constanter seruat. Secundariò tamen, & posteriore cura cauet etiam ab aliis excessibus, v.g. nimio æstu, frigore, fatigatione, & similibus quæ valetudinem lędunt, & functiones animi impediunt. 5 *quid ui ta sobria.*

Mensura illa non est eadem respectu omnium, sed diuersissima, pro diuersa corporis constitutione, robore, ætate. Alia enim conuenit ætati florenti, alia senili; alia robusto, alia debili; alia sano alia ægro; alia corpori bilioso, alia pituitoso. Diuersa enim in his est facultas ventriculi: cui facultati hæc mẽsura exactè, quantum fieri potest, debet esse æqualis & commensa. Ea enim est *mensura* cuiusque, quã facultas uentriculi ipsius inter occupationes animi & corporis, quibus ille distinetur, perfectè potest concoquere, 6 *Diuersis diuersa mensura conuenit.* *quæ sit mensura cuiusque.*

& alendo corpori satis est.

Dico *inter occupationes animi & corporis*, &c. Quia maior mensura congruit illi qui corporis exercitiis est deditus, & corpus assiduè exercet, quàm ei qui totus est in studijs, meditatione, oratione, aliisque mentis functionibus. Functiones enim animi valdè impediunt & retardant concoctionem: vel, quia dum totam vim animæ sursum trahunt, actiones virium inferiorum quodammodò suspendunt; vt experimur cùm attenti studiis vel orationi nec horas audimus, nec ea quæ ante oculos sunt, aduertimus: vel, quia spiritus non solùm animales, sed etiam vitales & naturales auocant. Hinc sæpè fit, vt duplo minus cibi ac potus conueniat ei, qui studiis & mentis functionibus est intentus, quàm ei qui assiduè corpus exercet; etiamsi viribus alioquin & ætate sint pares.

7 Itaque difficultas est in hac mensura inuenienda. Quod etiam notauit S. Augustinus lib. 4 contra Iulianum cap. 14 ita scribens: *Iam verò, cùm ad vsum ventum fuerit necessariæ voluptatis per quam reficimus corpus quis verbis explicet quemadmodum nos modum necessitatis sentire non sinat, & ipsum limitem procurandæ salutis (si qua adsint delectabilia) rapiendo abscondat & transeat, putantibus nobis satis non esse quod satis est, dum libenter eius prouocationibus ducimur, existimantes nos adhuc agere negotium valetudinis, cùm agamus potiùs voluptatis. Ita nescit cupiditas, vbi finiatur necessitas.* Quibus verbis causam huius difficultatis refert in voluptatem, quę

facit

facit, vt non sentiamus qñ ad debitam mensuram peruentum fuerit, & abscondit illum limitem, vt eum transiliamus, nobisque persuadet nos agere causam sanitatis, cùm agamus voluptatis. Itaque de hac mensura, quibus obseruationibus sit inuestiganda, nobis secundo loco dicẽdum: allatis ad eam rem quibusdam regulis, è quibus illa colligi possit. *Quomodo mensura inuestiganda.*

8 Sed hic occurrent forte aliqui: Non opus esse, vt in monasterijs quispiam de ea mensura sibi præfigenda sit sollicitus, cùm ipse Ordo, vel Superiores prudenti iudicio hanc mensuram definierint, constituendo vt pro ratione temporis tot portiones apponantur tantum piscium, vel ouorum, vel carnium; tantum leguminum, orizæ, sorbitionis, fructuum, casei & butyri: tantum cereuisiæ, & vinis omnia certo numero & mensura definita. Possumus ergo omnia ista tutò sumere, nec debitam mensuram excedemus. Hi catarrhos, tusses, dolores capitis & stomachi, febres, & alios morbos, quibus sæpè conflictantur, non putant prouenire ab excessu cibi vel potus, sed assignant ventis, auræ malignæ, vigilijs, nimio labori, & similibus causis extrinsecis. Sed falluntur manifestè. Vbi enim est tanta diuersitas corporum, & virium ventriculi, non potest eadem mensura omnibus esse accommodata; sed quod huic robusto & iuueni est æquale, illi debili & seni in duplum vel triplum est nimium: vt benè docet D. Thomas 2. 2. q. 141. a. 6. Aristotelem secutus; estque per se satis clarum.

Itaque

Itaque non eo consilio ea portionum quantitas & multitudo à Superioribus est constituta, vt quilibet sibi persuadeat hanc mensuram sibi congruere; sed vt etiam robustissimi satis haberent: ceteri verò ex diuersis sumerent quod placeret (tamen ea mensura, quam ratio dictaret) & in ijs quæ relinquerent, haberent occasionem meriti frænando gulam. Non est difficile dum illecebræ absunt, temperantiam præstare; sed esurire inter epulas, & cohibere ventris ingluuiem irritamentis præsentibus, hoc opus, hic labor est, præsertim iunioribus, & alijs nondum gulam penitus domitam habentibus, ac proinde magni apud Deum meriti. Vnde ne in Religionibus hæc augendæ coronæ occasio desit, subinde aliquid ampliùs & in varietate, & in quantitate conceditur, quàm temperantiæ mensura requirat.

Nec obstat quòd illa dicantur dari ad aliquam naturæ recreationem, quia hæc recreatio non consistit in eo, vt consueta temperantiæ mensura tunc notabiliter excedatur, sed vt varietate quadam, vel grato ciborum, qui rarius dantur, sapore delectetur, semper tamen intra mensuram temperantiæ, ita vt appetitus non omnino satietur. Quidquid enim hanc mensuram excedit, in vitio ponendum, siue nuptiæ sint, siue encænia, siue quæuis alia cōuiuiorum solemnitas. Excedit verò quidquid superat eā quantitatem, quam ventriculus potest perfectè concoquere, nulla cruditate relicta.

Ad hanc mensuram deprehendēdam, vti pos-

poſſumus hiſce regulis,& obſeruationibus.

Prima Regula. Si tantum ordinariè ſu-
mas,vt poſteà parùm ſis aptus functionibus 9
mentis,orationi, meditationi,ſtudijs littera
rum, perſpicuum eſt te menſuram iuſtam
excedere. Natura enim,& ratio poſtulat, vt
pars vegetans ita foueatur, vt facultas ani-
malis & rationalis non offendatur; quia illa
his ſeruire debet, & eſſe adminiculo ad ea-
rum functiones, non impedimento. Cùm
ergo tantum ingeritur pro parte vegetante,
vt functionibus ſuperiorũ facultatum,nem-
pè ſenſuum, imaginatricis, intellectus, me-
moriæ, notabile detur impedimentum; ſi-
gnum eſt congruentem menſuram excedi.
Prouenit hoc impedimentum ex vaporum
qui potiſſimùm è ventriculo in caput emit-
tuntur,redundantia: qui modicè tantum eò
mitterentur,ſi menſura non excederetur, vt
experientia conſtat. Nam qui ſobriam vitæ
rationem ſectantur, tam ſunt ad omnes ani-
mi functiones expediti poſt cibum quàm
ante: vt Auctor noſter,quem infrà ſubiunxi
mus,ſæpè teſtatur,& ipſe quotidie experior
& alij plurimi in noſtra Societate experien-
tia docti nouerunt. Imò ſancti Patres,qui ſo
lùm ſemel per diem cibum ſumebant, ita
parcè id faciebant, vt nullo modo in fun-
ctionibus animi impedirentur; quantò faci-
liùs id præſtare poſſunt qui illam quantita-
tem diuidunt, & gemina refectione modicè
vtuntur?

Dixi fumos iſtos,qui cerebri ſerenitatem 10
obnubilant, *potiſſimum prouenire è ventri-*

culo

culo cibis assumptis: quia etsi hæc præcipua sit causa, non tamen sola. Non enim solùm è cibo recèns assumpto, qui iam efferuescere & concoqui incipit, proueniunt: sed etiam è copia sanguinis & humorum qui sunt in hepate, liene, & venis; qui simul incalescunt, & magnam vim huiusmodi fuliginum sursum mandant. Verùm sobria vita sensim hanc plethoram vel cacochymiam castigat, & ad debitum modum tum in quantitate, tum in qualitate reuocat: adeò vt cibo assũpto non ampliùs huiusmodi fuligines in caput emittant. Quando enim natura perfectè suos humores per facultates vegetantes regit; ita omnia dispẽsat, vt neque vlli nascantur morbi, neque functionibus superioribus præbeatur impedimentum.

Nec refert quòd multi viri sobrietati deditì à prandio se tradant quieti, & paulisper dormiant: quia id ob eam causam faciunt, vt vires laboribus mentis vel corporis anteà fatigatæ, somno recreentur, & spiritus consumpti reparentur. Ad vtrumque enim seruit somnus. Deinde somnus iste est breuissimus; & nisi consuetudine vel fatigatione aliqua tenerentur, facillimè possent illum declinare. Nonnulli somnum hunc diutiùs protrahunt, sed tantumdem postea nocturnæ quieti detrahunt, in duas veluti partes totam corporis quietem partientes.

21 Secunda Regula. Si tantum cibi vel potus assumas, vt posteà sentias torporem quemdam, grauitatem & lassitudinem corporis, cùm anteà esses agilis & excitatus; signum

est

est mensuram congruentem excedi: nisi fortè ex morbo, vel morbi reliquijs, id proueniat. Cibus enim & potus, naturam & vires corporis recreare debent, & alacriores reddere, non grauare, & opprimere. Qui ergo ita constituti sunt, vt grauamen sentiant, his dimensum diurnum minuendum, pręuia diligenti consideratione, vtrùm excessu ciborum hoc incommodum proueniat, an potionis, an vtriusque: eoque deprehenso, sensim corrigendus, donec ad eam mensuram redigatur, ex qua non ampliùs sentiatur incommodum.

Multi hic falluntur, qui etsi largè comedant & bibant, cibisque alimentosis vtantur, tamen semper queruntur se debiles, & putant id ex defectu alimenti & spirituum prouenire: vnde cibos maioris alimenti poscunt; & manè ad ientaculum properant, ne videlicet natura deficiat alimenti inopia. Verùm falluntur, vt dixi, & miserum corpus succio nimio grauatum magis grauant. Hæc enim debilitas in huiusmodi non prouenit ex defectu; sed ex humorum copia (vt plerumq; etiam habitus ipse corporis ventrisque tumor indicant) qui musculos, & spirituum vias & meatus, neruos inquam, nimiùm humectant. quo fit vt spiritus animalis (à quo tamquam vniuersali, & proximo animæ instrumento, omnis vigor corporis in sensu & motu) liberè commeare, & corpus regere nequeat. hinc illa debilitas & corporis grauitas, sensuumque torpor, spiritu animali per plethoram quodammodò in-

tercepto. Docet id in plurimis plethoricis & cacochymis corporibus quotidiana experientia, quæ cùm tempore matutino sint languida & torpeant ob nimiam humiditatem ex pridiana cœna & somno nocturno relictam, consumpta per inediam & apophlegmatismos humiditate, sensim fiunt alacriora, & magis magisque vegeta, crescitque ille vigor vsque ad vesperam, etiamsi valdè parum, vel nihil sumatur meridie. Quòd si durante ista humiditate & debilitate rursus comedant, præsertim humida, & notabili quantitate, augetur malum, & manent in suis miserijs. Itaque si quis agilis, & ad omnem motum ac sensuum vsum expeditus esse velit, minuendi humores per diætam, vt spiritibus toto corpore sit liber commeatus, & anima illos vbique ad omnem motum, omnesque functiones corporis, paratos habeat.

13 Tertia Regula. Ab inordinata viuendi ratione non est immediatè transeundum ad exactam regulam, sed id sensim faciendum, minuendo modicis subtractionibus consuetam quantitatem, donec ad eam perueniatur mensuram, quę non ampliùs animi functiones offendit, nec grauat corpus. Est communis Medicorum doctrina. Omnes enim subitæ mutationes, si sint notabiles, offendunt naturam, propter consuetudinem (quę veluti est altera natura) à qua violentè receditur, & inducitur quod illi est contrarium. Sicut ergo id quod est contrarium naturæ, vehementer sentitur & affligit: ita quod est con-

contrarium consuetudini, quando illa adhuc viget. Vnde sensim & exiguis momentis recedendum. Sic enim inolita consuetudo veluti per exiguas particulas gradatim tollitur, & eneruatur, sicuti gradatim antea creuit: ac proinde modicè sentitur, pariùmque molesta est talis mutatio.

Quarta Regula. Etsi non possit certa quãtitas statui quæ omnibus sit accommodata, propter ætatum viriumque varietatem, ciborumque discrimina: ad senium tamen vergentibus, & debilibus communiter satis esse videtur 12. 13. vel 14. vnciæ cibi per diem, computato pane, carne, ouis, vel alijs obsonijs quibus quisque vescitur; & totidem vel paulò plures vnciæ potus. Ita sentiunt quidam ratione probabili, & experientia ducti. Hoc intellige de ijs qui parùm corpus exercent, & toti studijs, vel alijs mentis officijs sunt addicti. Sanè D. Ludouicus Cornarus, cuius opusculum de vita sobria hic subiecimus, hanc mensuram probat, eamque sibi anno 36. ætatis præscripsit, & vsque ad finem vitæ tenuit. vixit tamen diutiùm è, & sanissimè. Sancti quoque Patres in eremo, & si solo pane vescerentur, & aquam biberent, hanc mensuram non excedebant, sed eam passim in monasterijs etiam lege statuebant, vt scribit Cassianus collat. 2. abbatis Moysis cap. 19. vbi abbas Moyses interrogatus quisnam esset optimus temperantiæ modus, ita respondet: *Super hac re inter maiores nostros frequenter nouimus habitum fuisse tractatum. Nam discutientes conti-*

nentias diuersorum, qui vel solis leguminibus, vel oleribus tantùm, vel pomis vitam iugiter exigebant, præposuere cunctis illis refectionem solius panis; cuius æquissimum modum in duobus paximacijs statuerunt, quos paruulos panes vix libræ vnius pondus habere certissimum est. Itaque in singulos dies circiter 12. vncias panis statuebant iustã mensuram, quæ omnibus passim satis esse posset libra enim apud veteres est 12. vnciarum, non 15. vt apud nos.

Quidam putant singula paximacia fuis-
15 se vnius libræ: & ita intelligunt verba abbatis Moysis, *quos paruulos panes*, singulos nimirum. Sed non id de singulis, verùm de duobus iunctim esse intelligendum, videtur manifestum, si res attentè consideretur. Primò, quia voluit exprimere quantum tota mensura, quæ duobus paximacijs cõstabat, penderet; non quantum singula paximacia. Deinde, quia illa mensura panis censebatur satis exigua, & valdè difficilis seruatu; vt idem abbas Moyses docet cap. 21. Atqui si duo paximacia erant duæ libræ panis per diem, non fuisset ea mensura exigua, nec difficilis ad seruandum: maximè senibus. Quis enim tanta quantitate panis assumptã non habeat satis, aut dicatur modicè aut parum sumpsisse? Imò mirum videretur etiam apud nos, quibus regio frigida, si religiosus aliquis vna refectione duas libras panis comederet: nec ille (quod ad quantitatem attinet) abstinens & sobrius censeretur, sed potius multi cibi, & vorax. Præterea duo paxi-

macia adeò non explebant famem, vt quidam mallét biduo ieiunare, quàm quotidie cum alijs refici: nimirum vt duplicatã portionem sumerent, & appetitui satisfacerent: vt refert idem abbas Moyses c. 24. vbi etiam id improbat. At quis exercitijs mentis deditus, comedat vna vice 4. libras, siue 48. vncias sicci panis? Deniq. vt idem abbas Moyses refert cap. 11. abbas Serapion cùm adhuc esset puerulus, postquam tempore refectionis hora diei nona cum alijs sumpsisset duo paximacia, adhuc famebat; & idcircò furabatur tertium, quod posteà clanculum comederet. At quis puerorum tres libras panis comedat? Itaque certum videtur singula paximacia fuisse solùm sex vnciarum, & duo simul iuncta pédisse circiter libram.

Quòd si illi Patres per longam experientiam satis esse iudicarunt duodecim vncias panis sicci absque vllo obsonio, & cum hac diæta ad extremam senectutem sani, & sensibus integri peruenerunt: quanto magis satis esse poterunt 6. 7. 8. vnciæ panis cum 6. vel 7. vncijs optimorum obsoniorum, quæ duplo plus alunt quàm siccus panis? His accedit loco aquę (qua illi vtebantur) quę per se non alit, cereuisia vel vinum, quæ multum alimenti præbent. denique experientia constat, multos esse quibus longè minus cibi & potus satis sit.

Etsi hic potissimum de debilibus, vel ad senium vergentibus, sermo sit: tamen valdè probabile sentio, supradictam mensuram etiam sanis, robustis, & in ętatis flore cōsti-

tutis



tutis ordinarie sufficere, si multum orationi, studijs, aliisve mentis functionibus sint dediti. Probant hoc infinita exempla sanctorũ virorum, qui etiam ab anno 15.16. aut 20. hanc mensuram vel etiam minorem sunt complexi: etiamsi solo pane & aqua, vel paucis oleribus aut leguminibus vterentur: & tamẽ diutissimè, sanissimè in summis laboribus mẽtis, & maxima corporis afflictatione vixerunt: vt videre est in plurimis, quorũ vitæ extãt: ex quibus aliquot referemus infrà n. 35. Deinde, quia in plurimis Monasterijs hæc mẽsura communiter lege sãcta erat tamquam ordinariè omnibus tam iunioribus quàm senioribus sufficiens. Vnde Patres illi, qui maximam harum rerum experientiam habebant, & optimè norant quantum natura requireret, iudicarunt hanc mensuram ordinariè omni ętati posse sufficere. Idẽ sentit noster Auctor, & suo exemplum probat: nam ab anno 36. ætatis incepit.

Quod verò quidam hic obijciunt de panatella, eam facilè septem, octo, vel nouem vncias continere, ac proinde tunc non nisi tres vel quatuor vncias panis & obsoniorum restare; facilè soluitur. Nam esculenta & potulenta si misceantur (vt in panatella & similibus menestris) seorsim expendenda sunt, & in suum reducenda ordinem, ad constituendam debitam mensuram. Liquor enim potabilis, ad mensuram potus pertinet, panis, ad mensuram eduliorum. Verùm nostri instituti non est, hæc minuta persequi: satis est ostendisse generatim, illam mẽ-

suram à ratione non abhorrere.

Quinta Regula. Quod ad qualitatem attinet, ea non est magnopere curāda, si sano sis corpore, & tale genus cibi vel potus naturam tuam non offendat. Omnes pænè cibi communiter vsitati naturę benè constitutæ congruunt, si debita in illis mēsura seruetur. Vnde etiam solo pane cum lacte, butyro, caseo, & ceruisia, diutissimè & sanissimè quis viuere potest; præsertim qui à puero ita consueuit. Ab ijs tamē quę nocent cauendum, etiamsi palato alioquin sint gratissima, ne magna saltem quantitate sumātur. 16
Talia ferè sunt pinguia, quæ & stomachum relaxant; eiusque vires in astrictione sitas dissoluunt, concoctionem reliquorum ciborū impediunt, eosque semiconfectos & semicrudos stomacho excidere faciunt; in caput fumos copiosè emittunt; vnde nebulæ, tusses, asthmata, aliaq́. pulmonis mala. Denique ipsa nisi probè concoquātur (ad quod opus est & stomacho bono, & tempore diuturno) vertuntur in prauos humores materiamque febrilem, dum partim in biliosos, partim in phlegmaticos succos facessunt. His igitur studiosis viris vtendum parciùs, adhibita sufficienti panis quantitate. Sic enim eorum noxa magna ex parte impeditur.

Talia item sunt omnia, quæ experientia teste, vel capiti suffusiones, nebulas, vertigines, destillationes aut tusses adferunt; vel ventriculo cruditates, inflationes, tormina, morsus, lancinationes faciunt; vel alia ratione statum corporis, aut animi fun- 17
ctiones

ctiones lædunt. Absurdum enim est tantis incommodis tam vilem ac breuem nundinari gulæ voluptatem. Nulla re magis profitetur quis se gulæ mancipium, quàm si, vt illi satisfaciat, noxia ingerat. Cùm dicitur ab his cauendum, non sic intelligas, quasi ne parcè quidē liceat vti (sicut quidam à brassica, cæpis, caseo, fabis & pisis, metu humoris melāch olici, biliosi, viscosi, inflationis, scrupulosè abstinent) sed ne assumantur notabili copia. Exigua enim quantitate, vel rariùs assumpta nocere non possunt, præsertim si grata appetitui. Imò sæpè quę magna quantitate obsunt, modica naturæ prosunt.

Inter omnia ciborum genera, senibus & debilibus nihil cōuenietius panatella; qua sola cum vno vel altero ouo saluberrimè quis & diutissimè viuere potest; vt auctor noster testatur. Panatellam Itali vocāt pulticulam, quæ ex pane & aqua, aut carnium iusculo, simul coctis constat. Ratio cur hæc sit maximè conueniens, est, tum quia concoctu facillima, cùm iam sit instar illius chyli quem stomachus ex cibis concoctione efficit: tum quia qualitatibus est temperatissima: tum quia putredini & corruptioni minimè obnoxia, vt multi alij cibi, qui in stomacho putrescunt. Denique copiosus & probus sanguis ex ea conficitur. Facilè etiam aliquid additur, quo vel calidior euadat, vel magis alimentosa. Vnde meritò dixit Sapiens Ecclesiastici 29. *Initium vitæ hominis aqua & panis* Quibus verbis significat vitam hominis his duobus potissimùm fulciri &

con-

constare, eaq; vitæ conseruandæ esse maximè conuenientia; vt frustrà pretiosæ carnes & pisces, aliaq. gulæ irritamenta quærantur.

Plutarchus lib. de sanitate tuenda non probat carnes. ita enim scribit: *Maxime cruditates metuĕdæ sunt ab esu carnium. Nam hæ & initio statim valde prægrauant, & reliquias post se malignas relinquunt. ac optimum quidem erat ita corpus assuefacere, vt nullum id carnium requireret esum. Non enim ad nutriendum modò sufficientia largiter tellus producit, sed etiam ad delectationem & voluptatem: quibus partim nullum alium apparatum requirentibus vesci possis, partim sexcentis modis miscere & suauia reddere.* Ad cuius sententiam accedunt multi Medici, eamq́. probat experientia. multæ enim sunt nationes quæ raró carne vescuntur, sed potissimùm viuunt oriza & fructibus, & tamen diuitissimè viuunt & sanissimè, vt Iaponij, Chinenses, Africani multis regionibus, & Turcæ. Idem cernitur in plurimis agricolis & mechanicis, qui ordinariè vescuntur pane, butyro, pulticula, legumine, herbis, caseo; carne rariùs; & tamen corpore sunt non solùm sano, sed etiam firmo vitæq́ue diuturnæ. omitto Patres qui in eremo vitam egere, & omnia antiqua monasteria.

Sexta Regula. Quibus bona valetudo curæ est, iis maximè cauenda ciborum varietas, & exquisita condiendi ratio. Hinc doctissimus Medicus Disarius apud Macrobium l. 7. Saturnal. c. 4. & Socrates monent, 19

B illos

illos cibos potusq. vitandos, *qui vltra sitim famemq; sedandam appetentiam producerent.* Idem est commune Medicorũ preceptum. Ratio est, quia illa varietas semper nouo modo gulam prouocat, & appetitum excitat, vt nunquam videatur satis sumpsisse. quo fit vt iusta mensura enormiter excedatur, & triplo vel quadruplo amplius sumatur, quàm natura postulet. Deinde quia diuersorum ciborum diuersa est natura, diuersum temperamentum, & sæpè contrarium: quo fit vt alii citiùs, alii tardiùs concoquantur. Hinc mira in ventriculo cruditas, & totius concoctionis deprauatio; hinc inflationes, tormina, colicæ obstructiones, renum dolores & calculi: itaque & ratione quantitatis nimię, & ratione varietatis, maxima chyli seu succi, ex quo sanguis conficiendus, cruditas & inquinatio. Vnde Franciscus Valeriola insignis Medicus, locorum communium lib. 2. cap. 6. hac de re disputans, ait: *Ciborum varietate & copia in eadem mensa, & productione in longas moras, nihil nocentius homini ad salutem, omnibus ex æquo Medicis visum est.* Vide plura hac de re pulchrè disputata apud Macrobium loco citato. Scribit Xenophon lib. 1. de dictis & factis Socratis, eius diætam fuisse simplicissimam ac tenuissimam, adeò vt nemo sit, qui non possit facili negotio talem sibi parare. minimo enim sumptu opus fuisse. Athenæus lib. 2. refert ex Teophrasto, Phalinũ quendam nullo alio cibo vel potu totius vitæ decursu vsum, quàm lacte solo. alios mul-

tos ibidem commemorat, qui victu simplici vsi. De Zoroastre refert Plinius lib. 11. cap. 42. eum 20. annos in deserto vixisse solo casei esu, qui ita temperatus erat, vt vetustatem non sentiret. Denique & olim omnibus sæculis, & modò apud omnes gentes illi salubriùs & diutiùs viuunt, qui simplici tenui ac vulgari ratione victus vtuntur.

Septima Regula. Cùm tota difficultas in constituenda seruandaque iusta mensura, 20
proueniat ex appetitu sensuali, & appetitus ex apprehensione imaginationis, qua cibi concipiuntur vt delectabiles, danda maximè est opera, vt talis imaginatio corrigatur. Ad quod hæc duo inter cetera multum valent. Primum, Subducere se ab epularum conspectu, ne specie & odore suo imaginationem excitent, & gulam alliciãt. Præsentia enim obiecti naturaliter mouet potentiam. Multò difficilius est continere appetitum epulis præsentibus, quàm absentes non concupiscere. Idem accidit in aliis omnibus sensuum obiectis & lenociniis. Secundum, Imaginari res eas ad quas gula incitat, non vt blandas, odoratas, suaues, palato oblectabiles, quales modò videntur, sed vt fœdas, sordidas, olidas, detestabiles, quales mox futuræ. Quælibet res dum in sua resoluitur principia, tunc apparet qualis re vera sit, & quidnam sub amabili illa specie latebat. At quidnam putentius aut fœdius illis deliciis, simulatque leuem alterationem in stomacho subierint? Imò quò quid gulæ videtur gratius, eò mox euadit

deteftabilius, & maiorem fætorem exhalat. Vnde qui deliciis diffluũt, nisi externis odoribus vtantur, graueolentia corporis sui molesti sunt, instar cadauerum putentes. Similiter excretiones teterrimo sunt odore, & halitus fætor intolerabilis. Contrà fit in rusticis & mechanicis, qui pane cibario, caseo, & aliis cibis vulgaribus tẽperatè vtuntur. Meritò sic à Deo comparatum est, vt delicias discamus aspernari, & simplici victu esse contenti. Itaque hæc sæpè animo voluenda, & imaginatio in hunc modum assuefacienda.

21 *An mẽsura sit varianda.* Verùm occurrunt hic duæ dubitationes. Prima est, Vtrùm mensura cibi & potus, similiter & qualitas non sit varianda secundùm tempus anni. Plus enim videtur assumẽdum hieme quàm æstate; eò quòd hieme ventres (teste Hippocrate sect. 1. aphor. 15.) sint calidiores, dum propter frigus ambiens calor à circũferentia concurrit ad centrum, seu ad intima viscera: æstate verò languidiores, ob causam contrariam; nimirum quia calor ab intimis partibus euocatur ad circumferentiam, & dissipatur. Pari modo hieme vtendum siccis & calidis ob copiam pituitæ, quæ tunc redundat, & non dissipatur: æstate potiùs humidis & refrigerantibus; quia per calorem aeris ambientis magna fit humorum discussio, & corpus arescit.

Respondeo, Iuxta Medicorum placita ita videri faciendum; non tamen anxiè aut minutè, sed prout se offert commoditas.

Quòd

Quòd si non adsit commoditas, non est magnopere curandum. Nam si opus sit diæta sicciore, vt hieme, & quando diuturnæ pluuiæ, facile est augere quantitatem panis, & minuere quantitatem potus ac obsoniorum humidorum. Copia enim potus & humidorum quæ tempore sicco iuuat, eadem si humida aura & subfrigida per aliquot dies sumatur, nocet, destillationes, raucedines ac tusses procreans. Quando verò opus est diæta humidiore, augeri potest mensura potus, addita vino maiore aquæ quantitate; vel loco vini potest assumi tenuis cereuisia, quę satis humectat & refrigerat. Hinc sancti Patres olim non videntur huius discriminis temporum magnam habuisse rationem, vnam eamdemque mensuram, & vnius generis cibum & potum per totum annum constituentes: & tamen diutissimè vixerunt. Nunc tamen in monasteriis hac in re satis valetudini est consultum, vt congruentia tēpori edulia præbeantur; ex quibus qui sobrietatem sectari volunt, sibi maximè accommodata possunt seligere.

Altera dubitatio est, Vtrùm illa mensura de qua diximus, vna refectione an pluribus sit sumenda. Respondeo: Etsi veteres omnes qui temperantiam eximie coluere, vna refectione contenti fuerint, idque vel post solis occasum, vel hora diei nona, seu tertia post meridiem: vt refert Cassianus collat. 2. abbatis Moysis c. 25. & 26. tamen multi conuenientiùs censent vt senes bis reficiantur, distributa in duas partes supradicta mensu- 22

Vtrum semel an bis cibus sumendus.

ra. Ratio est; quia cum senes ob imbecillitatem non possint multum vna vice assumere, expedit vt sæpiùs comedant, sed modica quantitate. Sic enim fiet vt non grauentur cibo, & faciliùs concoquant. Itaque in prandio poterunt sumi 7. vel 8. vnciæ, vesperi 3. vel 4. aut contrà, prout cuilibet est commodius. Verùm in istis diuturna consuetudo magnam vim habet: similiter & corporis dispositio. Nam si ventriculus pituita frigida & lenta abundet, magis expediens videtur, vt semel tantùm comedat: quia multum temporis requiritur vt illa cõcoquatur vel extenuetur: idque ipsa experientia abundè compertum habeo. Si tamen refectio in vesperam differatur, proderit meridie modicum quid sumere, præsertim quod iuuet ad nimiam ventriculi humiditatem exsiccandam. Vel si meridie prandeatur, tale quid expediet sumere vesperi, v. g. passulas cum pane, vel similia. Maximè enim iis qui ita affecti curandum, vt humiditas ista stomachi, quantum fieri potest, corrigatur. quia inde stomachus flatibus, & caput nebulis lẽtaq; phlegmate oppletur. *Sapientia*, inquit ille, *in sicco residet, non in paludibus, & lacunis*: vnde Heraclitus: *Lux sicca anima sapientissima*.

23 Obiiciat aliquis aduersus ea quæ diximus, à præstantibus Medicis improbari, vt quis certam cibi, & potionis sibi præfigat mensuram, præsertim modicam: quia hac ratione stomachus contrahitur, & ita illa quantitate consuescit, vt si contingat eam

excedi,

excedi, notabile grauamen & læsionem sentiat, dum supra consuetum distenditur. Quod incommodum vt euitetur, suadent non seruari eumdem modum, sed aliquando plus, aliquando minus assumi. Quod videtur etiam ab Hippocrate confirmari aphorismo 5. sect. 1. vbi sic scribit: *Etiam in sanis periculosus est valde tenuis, & constitutus, & exactus victus; quoniam delicta grauiùs ferunt. ob hæc igitur tenuis & exactus victus periculosus est magis quàm paulò plenior.*

Respondeo, Hoc placitum Medicorum locum habere in iis qui eumdem temperantiæ tenorem præstare nequeunt, propter crebras occasiones conuiuiorum & symposiorum, quas ipsi vel nō possunt, vel nolunt vitare: neque ita domitam habent gulam, vt inter epularum affluentiam, solitam moderationem possint seruare, aliis prætertim suo exemplo & sermone ad indulgendum genio excitantibus. Tunc enim si multùm se inferciant, sentient aliquid incommodi ob causam allatam. Secus de iis qui sibi ab huiusmodi vel occasionibus, vel excessibus possunt cauere, & eamdem vitę rationem tenere. His enim congruentissima est certa mensura, præsertim si debiles sint, aut senes; vt experientia & ratio ipsa conuincit. Nec refert quòd interdum occasione aliqua contingat hanc mensuram excedi: quia vnus aut alter excessus parum nocet, modò statim ad solitam sobrietatem redeatur, tantoque minùs in sequenti refectione sumatur, 24

vel ea penitus omittatur. Vt si modicè prandere, aut cœnare consuetus plusculum sumpseris in prandio, abstineto à cœna: si in cœna excessisti, abstine sequenti die prandio. Itaque hoc incommodum non est tanti, vt propter illud vitandum certa mensura, quæ ordinariè seruetur, sit repudianda; cùm excessus aliquis, modò rarus sit, etiam senibus, & debilibus parum noceat.

25 Si tamen excessus sit creber, multosque dies duret, graue nocumentum sentient, præsertim debiles & senes, qui anteà certæ mensuræ erant addicti. Narrat Auctor noster, cùm ab anno ætatis 36. vsque ad 75. solùm 12. vncias cibi, & 14. potus sumpsisset, optima semper valetudine; se Medicorum hortatu & amicorum importunitate fuisse inductum, vt duas adhuc vncias tum cibo, tum potui adderet. Hunc verò etsi modicum excessum decimo die grauissimos illi morbos attulisse, dolorem lateris acerrimum, angustias pectoris, & febrem 35. dierum, adeò vt à Medicis iudicaretur depositus, nec potuisse curari nisi restituta priori consuetudine. Noui & ego quemdam, qui cùm multis annis solitus esset tantùm cœnare, modica dumtaxat re eaque sicca meridie assumpta, hortatu multorum cœpit paulo amplius, eaque humida, meridie comedere. quæ res post decem vel duodecim dies tantos stomachi, & intestinorum dolores per aliquot hebdomadas illi attulit vt moriturus videretur: in quos dolores, cùm bis multis medicamentis, magnaque

de-

doctissimorum Medicorum industria esset curatus, bis relapsus est. Cumq. iam tertiò per aliquot dies affligeretur, venit illi in mentem mutatę consuetudinis, & re diligenter expensa, sibi persuasit hanc esse causam tanti mali. quare statuit illam repetere. Quo facto, mox primo die cœperunt dolores minui, itaque intra quatriduum decreuere, vt nihil ampliùs præter magnam corporis debilitatèm remaneret. quæ tamen & ipsa paulatim sobriæ illius & siccę diætæ pręsidio sublata. Non enim multitudo ciborum & delicię naturam debilem corroborant, sed modica quantitas viribus respondens, & qualitas temperamento conueniens.

Neque Hippocratis aphorismus suprà 26
allatus huic nostræ sententiæ aduersatur. quia ille loquitur de victu tenui, id est parui alimenti, eaque mensura quę viribus & bonæ constitutioni tuendæ non sufficiat. Nos verò quodlibet genus ciborum, quod naturæ sit commodum, admittimus; & eam mensuram, quę viribus stomachi, & bonæ valetudini sit accommoda.

Dices: Non omnibus integrum est vel 27
commodum exactam diætæ rationem serua- *Aliaratio tuē dæ valetudinis.*
re: nullanè suppetit ratio qua tales valetudinem suam tueantur, & vitam in longam senectutem producant? Respondeo, Suppetere hanc vnicam, quam multi præstantes Medici præscripserunt. Ea est, vt quotannis bis saltem, nempè in Vere & Autumno corpus benè purgetur, & humoribus ne-

nis liberetur. Loquor de iis qui corpus or-dinariè non exercent, sed officiis mentis sunt intenti: vt sunt sacerdotes, religiosi, Iurisconsulti, studiosi, & similes. Porrò ea purgatio fieri debet præuia humorum præparatione, idque pręscripto periti Medici: neque debet esse valida, & confertim operari, sed sensim per duos vel tres dies assumpto medicamento. Sic enim & facilè toleratur, & ampliùs prodest. Nam primo die purgatur prima regio, vt Medici loquuntur hoc est intestina: secundo, hepar: tertio, venę in quibus maxima prauorum humorum colluuies. Qui enim non sobriè viuunt singulis diebus aliquid crudi humoris addunt, quod ad venas attractum per totum corpus veluti per spongiam distribuitur.

28 Itaque intra vnum vel alterum annum tanta sæpè est quantitas praui humoris in corpore, quantum vas ducentarum vnciarum, seu quatuor poculorum vix capiat. Hi humores tandem temporis tractu putrescunt, & letales morbos inferunt: vnde maxima pars hominum ante tempus extinguitur. Quicumque enim ante extremam ætatem pereunt, ferè hac de causa pereunt: exceptis illis qui vi externa; vt gladio, igne, calculo, bestiarum incursu; vel veneno, vt peste, toxico, &c. pereunt. Plurimi in suis domibus omnibus commodis affluentes, breui tempore humorum istorum malignitate extinguuntur, qui in triremibus vincti, & nautico pane & acqua pasti, sani & incolumes in longam ætatem vitam propagassent.

sent. Huic periculo occurritur tempestiuis purgationibus, saltem bis quotannis assumptis. Sic enim neque valdè magna potest esse talium humorum copia, neque multùm possunt putrescere, cùm quoque semestri excernantur. Noui multos qui hac ratione ad extremam senectutem peruenere, vix vllo notabili morbo per totam vitam tentati.

Sequitur nunc tertium eorum quæ proposuimus, nimirum vt explicemus, quanta commoda corpori & animo sobria vita conferat. *Cap. 29 Cõmoda sobriæ vitæ.*

Primum commodum est, quòd hominem ab omnibus pęnè morbis liberet & defendat. Aufert enim catarrhos, tusses, asthmata, vertigines, capitis & stomachi dolores: arcet apoplexiam, lethargum, epilepsiam, aliosque cerebri affectus: curat podagram, chiragram, dolores ischiadicos, & articulares morbos. Aufert cruditatem, omnium morborum matrem. Denique ita humores temperat, & in debita proportione conseruat, vt neque quantitate neque qualitate peccent. Vbi verò est congrua humorum symmetria, ibi morbus locum non habet, cùm ratio sanitatis in tali proportione consistat. Confirmat id tũ experientia, tum ratio. Videmus enim, eos qui sobriam victus rationem sequuntur, raró vel nũquam morbis tentari; & quando tentantur, faciliùs ferre quàm alios, qui prauis humoribus ex intemperantia gulę redundant; & breui tempore restitui. Noui plurimos, qui etsi *Liberat a morbis.*

natura sint debiles,& ętate prouecti,& assiduè officijs mentis intenti, tamen beneficio temperantię sani viuunt,& ab omni morbo notabili tota pęnè uita, longaque ętate immunes. Idem declarant exempla sanctorum Patrum,& monachorum, qui in summa uictus parsimonia incolumes & alacres diutissimè uixerunt.

30 Ratio est, quia omnes pænè morbi, quibus ordinariè homines laborant,nascuntur ex repletione; nimirum quòd plus assumatur quàm natura requirat, & stomachus possit perfectè concoquere. Cuius signum est, quòd omnes pænè curentur euacuatione. Detrahitur enim sanguis per sectionem venarum uel cucurbitulas, ut natura leuetur: subducitur medicamentis maxima humorum colluuies,quæ per uiscera & corpus diffusa: imperatur abstinentia, & tenuissima uictus ratio præscribitur. Hic modus curandi manifestè indicio est, morbum ex repletione ortum. Contraria enim contrarijs curantur. unde Hippocrates sect. 2. aphor. 22. *Quicumque morbi ex repletione fiunt, eos euacuatio sanat: & quicumque ex euacuatione, repletio.* Rari tamen sunt morbi ex euacuatione, nisi in longa fame tempore obsidionis,vel nauigationis, uel alio simili euentu. quo casu detracto priùs humore adusto, què calor per inediam procreauit & ueluti adussit, corpus sensim (aucta paulatim cibi mensura)alendũ & corroborandum. Quod etiam post multas euacuationes, quibus in magnis morbis corpus & uires exhaustæ, facien-

faciendum, vt fiat reparatio. Itaque cùm omnes pænè morbi nascantur ex eo quòd plus assumatur, quàm natura postulet; consequens est, vt si quis debitam mensuram seruet, ab omni pænè morbo sit immunis. Quod etiam insinuatur celebri illo dicto Hippocr. lib. 6. epidemiῶn sect. 4. Ἄσκησις ὑγιείης ἀκορίη τροφῆς, ἀοκνίη πόνων. *Studiũ sanitatis est, edere citra saturitatẽ, & impigrum esse ad labores.* vbi in parsimonia victus, & exercitatione corporis ponit rationem conseruandæ bonæ valetudinis.

Idem confirmatur ex eo quòd cruditas à Medicis dicatur omnium morborum (quibus homines ordinariè laborant) seminarium. Vnde Galenus l. 1. de cibis boni aut mali succi: *Nemo morbo corripietur, qui accuratè cauet ne in cruditates incidat.* Et ratione cruditatis dici solet, plures occidi crapula quàm gladio. Et sacra Scriptura Ecclesiastici 37. *Propter crapulam multi obierunt; qui autem abstinens est, adÿciet vitam.* Et paulò antè: *Noli auidus esse in omni epulatione, & non te effundas super omnem escam; in multis enim escis erit infirmitas.* Atqui sobria victus ratio prohibet cruditatẽ, ac proinde succidit morborum causam. *Cruditatem* vocant imperfectam ciborum concoctionem. Cùm enim stomachus vel ob nimiam ciborum quantitatem, vel ob eorum qualitatem contumacem, vel ob varietatẽ simul assumptam, vel ex eo quòd desit iustum interuallum ad perfectam ciborum confectionem

31 *Cruditas morborum mater.*

nem requisitum, imperfectè concoquit, dicitur chylus, seu succus, quem ex cibis confecit, esse crudus, & habere cruditatem, quæ multa adfert incommoda. Primò, replet cerebrum & viscera multis pituitosis & biliosis excrementis. Secundò, parit in exiguis viscerum meatibus multas obstructiones. Tertiò, vitiat totum corporis temperamentum. Denique, venas implet humore putrido, ex quo grauissimi morbi.

Possent hæc singula fusè ostendi, sed res est satis manifesta, præsertim primum & secundum; solùm itaque exponam tertium & quartum. Vbi chylus fuerit crudus, seu malignè à stomacho confectus, & inquinatus potiùs quàm concoctus (Aristoteles enim μόλυνσιν id vocat nō πέψιν, inquinationē non concoctionem) ex huiusmodi chylo non potest in hepate sanguinis officina confici probus sanguis, sed solùm vitiosus. Secunda enim cōcoctio, vt aiunt Medici, non potest emendare primā. Ex vitioso sanguine non potest fieri proba nutritio, sed necesse est vitiosum existere corporis temperamentum, & morbis obnoxium. Nam tertia concoctio (quæ in poris minutissimis toto corpore agitur, vbi sanguis parti cuilibet alendæ assimilatur, & vltimò disponitur ad eius formam suscipiendam) non potest emendare secundam. Hac ratione sensim per cruditatem mutatur & deprauatur totum corporis temperamentum, multisque incommodis subijcitur. Rursus chyli cruditas efficit, vt venæ per totum corpus repleantur san-

sanguine impuro, multisque prauis humoribus permixto, qui tractu temporis sensim putrescunt, & tandem data occasione per laborem, æstum, frigus, ventum, &c. in graues & periculosas febres, quibus innumeri ætate florenti pereunt, accenduntur. Hæc incommoda defendit sobria victus ratio: quia tollit cruditatem, horum omnium causam. Cùm enim non plus ingeritur quàm ventriculus probè possit conficere, & ad hoc sufficiens temporis interuallum conceditur, non potest nasci cruditas, sed chylus existet probus, & naturæ conueniens; ex probo chylo probus quoque fiet sanguis; ex bono sanguine bona totius corporis nutritio, & bonum temperamentum. Præterea vitatur hoc modo putredo humorum in venis, vitantur obstructiones viscerum, & excrementitiæ superfluitates, quibus & caput, & viscera, & iuncturæ persæpè affligũtur: itaque conseruatur bona corporis constitutio & sanitas. Hæc enim in duobus sita est; in humorum debita proportione & symmetria, tã secundùm quantitatem quàm secũdùm qualitatem: & in totius corporis spõgioso quodam habitu, nullis obstructionibus impedito, vt spiritus & sanguis liberum per omnes partes habeant discursum. Neque solùm cruditatem humorum, & mala quę inde sequuntur, impedit sobrietas, sed etiam superuacaneos humores consumit, idque multò securiùs & efficaciùs quàm corporis exercitatio, vt eruditè ostendit Cl. Doctor Viringus lib. 5. de Ieiunio, cap. 3. 4. & 5. labor enim confer-

Sanitas in duobus sita.

fertim corpus agitat, & solùm partes quasdã præ ceteris exercet, idq; sæpè cum humorũ perturbatione, cum magno ęstu, & morborũ periculo, pręsertim febrium, pleuritidis, & variarum in varias partes destillationũ, quæ magnos dolores adferunt. Abstinentia verò magis intrò ad ipsa viscera, & ad omnes iuncturas ac articulos penetrat, omnia blandè & æquabiliter euacuans: crassa enim extenuat, obstructa aperit, superflua cõsumit, spirituum vias reserat, & ipsos spiritus clariores efficit; idque absque humorum perturbatione, absque defluxionibus & doloribus, absq; æstu corporis, ac morborum periculo, absque iactura temporis & dispendio functionum meliorum. Negandum tamen non est quin exercitatio, si modum non excedat, sit valdè vtilis, & multis necessaria.

33 *Sobria vita munit aduersus causas externas.* Alterum Commodum est, quòd non solùm à morbis, qui ex cruditate & interna humorum corruptione nascuntur, nos tuetur; sed etiam aduersus externas causas munit. Nam qui corpus purum, & humores benè temperatos habent, non ita facilè læduntur ab æstu, frigore, labore, & similibus incommodis, sicut alij qui prauis humoribus abundant: & si lædantur, faciliùs & citiùs curantur. Idem accidit in vulneribus, contusionibus, luxationibus, & fracturis ossium: quia nullus vel exiguus fit affluxus humorum ad partem affectam; qui affluxus curationem maximè impedit, & dolores & inflammationes efficit. Declarat id luculento exemplo noster Auctor infrà nu. 11.

n. 11. Munit & contra pestem: faciliùs enim illi veneno resistitur si corpus sit purum. Vnde Socrates sua frugalitate & temperantia effecit, vt quamuis Athenas sępenumerò pestis vastaret, ipse tamen numquam ęgrotarit, ut scribit Laert. lib. 2. de uitis Philos.

34 *Mitigat morbos incurabiles.* Tertium Commodum uitę sobrię est, quòd etsi non curet morbos incurabiles, tamen eos ita mitigat, vt facilè tolerentur, nec magnopere fūctiones animi impediant. Constat hoc quotidiana experientia. Multi enim cum ulcere pulmonis, cum scirrho hepatis uel lienis, cū calculo in renibus aut uesica, cum inueterata impetigine, cum antiqua & insolita intemperie uiscerum, cum enterocele, hydrocele, alijsque hernię generibus, solius dietę prędidio diu uitam producunt, semper alacres, & ad ingenij labores expediti. Sicut enim ista mala per ingluuiem ualdè exacerbantur, ita vt naturā grauiter affligant, breuique tempore pręcipitent: ita per sobriam uictus ratione m mirificè mitescunt, adeò ut parum incōmodi plerumque ex illis sentiatur, nec multum de ordinario uitę stadio accidant.

35 *Præstat lōgæuitatem.* Quartum Commodum est, quòd suis cultoribus non solùm sanitatem, sed etiam longęuitatem conferat, eosque ad extremam senectutem perducat; adeò ut cùm ex hac uita decedendum, nullos ferè uel exiguos dolores sentiant: quia moriuntur per meram resolutionem. Vtrumque experientia & ratione notum est. Nam quod ad longęuitatem attinet, constat, sanctos uiros in ere-

mo

mo & monasterijs fuisse admodum longæ uos, etiamsi asperrimam vitam omnibus penè corporis commodis destitutam ducerent. quod potissimùm illorum sobrietati acceptum ferendum. Sic S. Paulus primus Eremita ætatem ad annos ferè 115. produxit: ex quibus circiter 100. egit in eremo; quadraginta quidem primos paucis dactylis & haustu aquæ; reliquos, cùm dactili defecissent, pane dimidio, quem coruus ei quotidie subministrabat: vt scribit Hieronymus in eius vita. S. Antonius ad annos 105. ex quibus 90. egit in eremo solo pane & aqua (quibus aliquid oleris in extrema senectute addebat) corpus sustentans, teste Athanasio. S. Paphnutius excessit annos 90. solo pane vescens: vt colligitur ex Cassiano collat. 3. cap. 1. S. Hilarion etsi naturæ esset teneræ, & semper rebus diuinis intentus vixit annos circiter 84. ex quibus ferè 70. transegit in eremo, mira abstinentia, & cultus victusque asperitate: vt refert Hieronymus. Iacobus Eremita Persa genere, partim in eremo, partim in monasterio transegit annos 104. victu tenuissimo: vt refert Theodoretus historia religiosa in Iuliano. Et ipse Iulianus, cognomento Saba, id est, senex, semel in hebdomade reficiebatur, pane herdoeaceo, sale & aqua contentus: vt ibidem Theodoretus. S. Macarius, cuius Homiliæ extant, excessit annũ nonagesimum, ex quibus in eremo, assiduo ieiunio peregit sexaginta. Arsenius præceptor Arcadij Imperatoris annos vixit 120. in sæculo 65. reli

quos

quos 55. transegit in deserto abstinentia admirabili. Simeō Stylites vixit annos 109 ex quibus 81. in columna; 10. in monasterio: verùm huius abstinentia & labores naturam humanam superare videntur. S. Romualdus, Italus, annos vixit 120 ex quibus 100. solidos egit in religione summa abstinentia, & cultu asperrimo. Vdalricus Episcopus Patauiensis, vir miræ abstinentiæ, vixit annos 105. teste Paulo Bernriedensi in vita Gregorij VII. quem ante annos aliquot in lucē produxit noster Gretzerus. S Franciscus de Paula abstinentia admirabili (pane enim & aqua semel in die post solis occasum reficiebatur, vix aliquid obsonij, quo vesci in Quadragesima licet adhibens) superauit annum 90. S. Martinus 86. S. Epiphanius ferè 115. S. Hieronymus circiter 80. S. Augustinus 76. S. Remigius exegit annos 74. in episcopatu. Venerabilis Beda ab anno 7. ætatis vsque ad 92. vixit in religione. Nimis longum esset omnes recēsere, qui ex historijs & vitis Sanctorum adduci possent. Omitto plurimos nostræ ętatis, qui sobria victus ratione vitam incolumem ad annos 80. 90. 95. &c. extenderunt. Sunt enim etiam feminarum monasteria, in quibus victu tenuissimo viuitur ad annos 80. vel 90. adeò vt sexagenariæ & septuagenariæ vix inter seniores numerētur.

Neque dici potest, hos non vi naturæ, sed supernaturali Dei munere tantam ætatem vixisse. Non enim paucorum fuit ista longæuitas, sed plurimorum, & ferè om-

nium qui exactam illam sobrietatem sunt sectati, & externo aliquo casu non sunt perempti. Vnde S. Ioannes Euangelista, qui solus inter Apostolos violenta morte ante naturæ terminum non est abreptus, vixit annos 68. post Domini Ascensionem. Itaque credibile est eum ad centesimum pertigisse. Et S. Simeon annos 120. habebat, cùm martyrio afficeretur. S. Dionysius Areopagita centesimum superabat annum: S. Iacobus minor 96. ieiunijs & orationibus assiduè vacans, carne & vino semper abstinens.

Deinde non solis Sanctis id concessum, sed etiam alijs. Nam apud Indos diutissimè viuunt Brachmanes ob victus frugalitatem: apud Turcas religiosi Mahometicæ superstitionis, qui abstinentiæ, & austeritati plurimùm dediti. Scribit Iosephus lib. 2. de bello Iudaico cap. 7. *Essenos longissimæ esse vitæ, ita ut plurimi eorũ vsque centenariam perueniant ætatem, propter simplicitatem victus, & vitam benè ordinatam: solum enim panem & vnum pulmentum singulis apponi.* Democritus & Hippocrates vitam produxere ad annos 105. Plato superauit 80.

Denique quando Scriptura Eccli. 37 ait: *Qui abstinens est, adijciet vitam*, generatim loquitur de omnibus, qui abstinentiam seruant, non de solis Sanctis. Fateor tamen, impios, & maximè homicidas ac blasphemos, plerumque non diù viuere (etiamsi in victu temperati sint) diuina vltione eos persequẽte. Hi tamen non morbo ex humorum corruptione, sed vi extrinsecus illata pereunt.

Cur homicidæ & blasphemi non sint longæui.

Similiter qui impensè libidini sunt addicti, non possunt vitæ esse diuturnæ: quia nihil æquè spiritus & optimũ naturæ succum exhaurit; nihil naturã sic debilitat & frangit. *libidinis.*

Dices, multos ad extremam senectam peruenire, qui non seruant illam sobriam diætam, sed gulæ laxant habenas prout occasio se offert, quotidie pænè ad satietatem cibo potuque se farcientes. Respondeo, huiusmodi esse raros, & rari roboris ac temperamenti. Nam pleriq. qui voraces sunt, ante tempus extinguuntur. Quòd si robusti illi & ἄνομοι cõgruam moderationem adhiberent, multò diutiùs & salubriùs viuerent, & longè plura ingenio suo & doctrina efficerent. Necesse enim est, eos qui non frugaliter viuunt, multis prauis humoribus impleri, & sæpè morbis tentari; nec posse sine detrimento valetudinis arduis mentis functionibus diu intendere: tum quia in illis tota vis naturæ & spirituum concoctioni & digestioni ciborum mancipata est, à qua si uiolentè per speculationem abstrahatur, necessariò maligna erit concoctio, & multæ nascentur cruditates: tum quia caput impletur uaporibus, qui mentem obnubilant, & dolorem, si acriùs ingenio cõtendas, adferunt. Denique opus illis est crebra corporis exercitatione, uel medicamentis quibus corpus uacuetur: itaque etiamsi diu uideãtur uiuere corpore; tamen animo & ingenio parum uiuunt, cùm exiguo tempore ad functiones animi sint idonei, & maior pars temporis debeat impendio obsequio corporis. Quod

quid

quid aliud est, quàm animum suę carnis, hoc est sui mancipij, facere mancipium? Talis vita non decet hominem, pręsertim Christianum, cuius omne bonum spiritale est, & functionibus mẽtis ac corporis, sensuumque mortificatione comparatur.

39 His adde, eos qui debilioris sunt naturæ, si temperatè viuant, multò esse securiores de sua valetudine & vitæ productione, quàm sint robustissimi quique inordinatè viuentes. Illi enim sciunt se non habere noxios succos in corpore, vel non ea copia vt morbum possint creare: illi verò necessariò plurimis huiusmodi succis aliquot annorum tractu replentur; qui sensim magis ac magis putrescentes, leui occasione in morbum grauem, & sæpè letalem euadunt. Testatur Aristoteles in problematibus, fuisse suo tempore quemdam Philosophum. Herodicum nomine, qui etsi omnium iudicio debilissimæ esset naturæ, & tabe laboraret, tamẽ arte τῆς διαιτητικῆς (q̃ victus rationem præscribit) ad centesimum annum peruenerit. meminit eiusdem Plato lib. 3. de Repub. Galenus lib. de marasmo, & lib. de tuenda sanitate refert, extitisse suo tempore quemdam Philosophum, qui librum ediderat, quo docebat qua ratione posset quis penitus expers senij cõseruari. Meritò quidem id tamquam vanum reprehendit Galenus; tamen artem non fuisse omnino vanam, & valuisse ad vitam producendam, ipse Philosophus suo exemplo ostendit. Cum enim ad octogesimum annum peruenisset, &

adeò

adeò esset exhaustus, vt nihil ei præter ossa & cutem restare videretur, arte tamen & moderatione victus singulari effecit, vt non nisi lentissima tabe confectus tandem occumberet. Idem Galenus lib. 5. de tuenda sanitate ait: *Arte illa quæ diætam præscribit, eos qui ab ipso ortu imbecillum corpus non sunt sortiti, sensibus illæsis, & ab omni morbo & dolore alienos, ad summam senectutem peruenire.* Deinde addit de seipso. *Ego vero tametsi nec salubrem corporis statum ab ipso ortu sim nactus, nec vitam planè liberam egerim, hac tamen ipsa arte vsus, post 28. ætatis annum, ne minimo quidem laboraui morbo, nisi fortè diaria febri ob lassitudinem aliquando contracta.*

40 Neque solùm ad extremam senectutem morborum & dolorum expertes perueniũt sobrie atis cultores, sed etiam in ipsa morte doloribus non affliguntur: quia non vi illata naturæ, sed simplici resolutione, humidique radicalis consumptione vinculum animæ & corporis dissoluitur: sicut lampas sponte sua absque strepitu extinguitur oleo consumpto. Sicut enim lampas ardens tribus modis potest extingui, 1. vi extrinsecus illata, vt cùm flatu vehementi extinquitur; 2. affusa multa aqua, qua olei bonus liquor opprimitur vel corrumpitur; 3. solius olei consumptione: ita etiam vita humana (quæ instar lampadis ardentis) tribus modis extingui solet. 1. vi externa, v. g. gladio, igne suffocatione; 2. humorum noxiorum abundantia, vel qualitate maligna, qua humi-

Absq. doloribus mori.

dum

dum radicale opprimitur, vel destruitur; 3. cùm ipsum humidum à calore naturali longo temporis tractu absumitur, & in auras difflatur, quod eo fit modo quo aqua calida vel oleum calidum consumitur à calore sibi ab igne impresso. In primo & secundo modo magna fit naturæ turbatio, ac proinde necesse est magnos sentiri dolores, si ea res duret: quia temperamentum vi contraria euertitur, & vinculum naturæ violentè dissoluitur. At in tertio nullus vel exiguus est dolor, quia ab intrinseco temperamentum sensim dissoluitur, & humidum primigenium (in quo maximè vita consistebat) vnà cum calore innato consumitur. Dum enim humidum illud minuitur, simul minuitur calor illi insertus; & consumpto humido, simul extinguitur calor: sicut in lucernis accidit. Hoc modo moriuntur plerique, qui exactam diætæ regulam seruarunt, nisi fortè vi extrinsecus illata pereant. Cùm enim per diætam noxios humores euitent, nihil in se habent quod temperamentum violētè possit destruere, aut calorem naturalem opprimere: ac proinde necesse est vt viuant, donec humidum primigenium vnà cum calore insito sit ita consumptum, vt non sufficiat ad animam in corpore vlterius retinendam. Simili modo moreretur homo, si calor naturalis (etiam humido saluo) desineret à à Deo conseruari: vel si ipsum humidum diuinâ virtute subitò consumeretur.

41 Quintum Commodum sobriæ diætæ est; quòd corpus reddat leue, agile, vege-

tum,

rum, & ad omnes suos motus expeditum. *Corpus*
Grauamen enim, naturę oppresio, & tardi- *reddit*
tas prouenit ex humorum redundantia, qui *agile.*
vias spirituum obstruunt, & iuncturas obsi-
dent, nimirumque humectant. Itaque subla-
ta humorum copia per dietam, tollitur cau
sa illius grauaminis, & tarditatis, & laxãtur
vię spirituum. Deinde per eamdem diætam
fit, vt concoctio sit bona, & probus conficia-
tur sanguis, ex quo deinde puri, & copiosi
suppeditantur spiritus, à quibus omnis vi-
gor, & agilitas.

Attulimus commoda quinque, quę so- 42
brietas adfert corpori. Videamus nunc quę *Cõmo-*
pręstet animo. Ea similiter ad quinque re- *da ani-*
uocari possunt. *mi ex*

Primum sit, quòd incolumitatem, & vi- *sobrie-*
gorem pręstet sensibus externis. Sẽsus enim *tate.*
videndi in senibus potissimum hebetatur, *Vigorẽ*
eò quòd nerui optici humoribus superfluis, *præ-*
aut vaporibus obsideantur. quo fit vt spiri- *stat sen*
tus animalis qui visioni deseruit, vel obscu *sibus.*
retur, vel non possit ea copia subministra-
ri, quę ad acute cernendum est necessaria.
Hoc impedimentum tollitur, vel multùm
minuitur sobrietate victus, & potus, & absti
nentia ab ijs rebus, quę caput fumis im-
plent; qualia sunt pinguia omnia, & maxi-
mè butyrum copiosè assumptnm, vina po-
tentia, cereuisia crassa, vel herbis caput ten
tantibus medicata.

Sensus audiendi impeditur humoris su- 42
peruacanei, & crudi ex cerebro defluxu in
organum auditus, vel in neruum qui ei de-

seruit. hac enim ratione fit, vt homo ex ea parte, in quam defluxio incũbit, fit surdus, vel grauiter audiat. Talis defluxio facilè arcetur & præuenitur sobrietate victus. Et postquam accidit, sicut medicamentis potest tolli (nisi fortè sit inueterata, & sedem fixerit) ita etiam per diætam; præsertim si topica quædam simul adhibeantur.

44 Sensus gustandi potissimùm vitiatur prauis humoribus organum ipsius imbuentibus; vt si biliosi humores, vel acidi, vel salsi linguam faucesque occupent (siue isti veniant ex capite, siue ex stomacho, cuius interior tunica cum illis organis cõtinuatur) omnia videbuntur amara, acida, vel salsa. Hoc vitium tollitur congruenti diæta, qua etiam fit, vt communes cibi & panis siccus meliùs sapiant homini moderato, & plus ei voluptatis afferant, quàm gulæ dedito pretiosi & exquisitè conditi. Sublatis enim vitiosis succis, qui stomachum & organum gustus inficiebant, & ἀνορεξίαν vel fastidium inducebant, redit appetitus, & sincerus ciborum sensus, ac naturalis voluptas. Simili modo conseruat sensum odorandi, & tangendi.

45 Fateor tamen, longa tandem senectute vigorem sensuum, præsertim oculorum, & aurium, multùm hebetari, ac ferè extingui. quia temperamentum organorum, vti & reliquarum partium, paulatim dissoluitur, consumpto sensim humore radicali, & calore innato: quo fit vt, & temperamentum euadat siccius quàm conueniat sensuum

ope-

operationi, & omnes meatus ac pori pituita frigida repleantur, quæ omnibus animæ functionibus maximè aduersatur. Sicut enim senes interno corporis temperamento fiunt siccissimi & frigidissimi: ita excrementitijs succis humidissimi, adeò vt senium nihil sit aliud quàm frigus & siccitas temperamenti, ex cõsumptione humidi radicalis, & caloris innati proueniens, quibus necessariò pituitæ frigidæ copia toto corpore est coniuncta.

Alterum Commodum, quod diæta sobria confert animæ, est, quòd ualdè minuat ac mitiget effectus seu passiones præsertim iræ & melancholię, tollens in his excessum & inordinatum impetum. Idem facit circa affectum delectabilium gustus & tactus: ut meritò etiam ob hunc effectum ista ratio uitę sit magni ęstimanda. Turpe enim est esse irę impotentem, esse subiectum melancholię, & tristissimis phantasię curis: esse emancipium gulę & uentris, cęcoq. impetu in esculenta & uenerea effundi. Neque solùm turpe, & uirtuti aduersum, sed etiam ualetudini noxium, & apud honestos probrosum. Hasce malis sobrietas facili negotio medetur, partim subtractis, partim correctis humoribus, qui illorum causa. Quòd enim humores sint causa talium passionum, apud Medicos, & Philosophos est notissimum, & constat experientia. 46 *Mitigat passiones.*

Videmus enim, eos qui biliosis humoribus abundant, esse iracundos & pręcipites: qui melancholicis, cõtinuo mœrore ac me- 47

tu confici: si humores isti in cerebro inflammentur, phrenitidem, & maniam procreare; si acidus humor stomachi tunicis sit impactus, asiduam famem & uoracitatem: si feruidi sanguinis in corpore sit copia, incitare ad libidinem, pręsertim si materia aliqua flatulenta sit coniuncta. Ratio est, quia affectus animi sequuntur apprehensioné phantasię, ut ex philosophia notum est: phantasiæ autem apprehensio est conformis dispositioni corporis, & humoribus qui in corpore dominantur. Hinc biliosi somniant ignes incendia, bella, cædes: melancholici, tenebras, funera, sepulchra, spectra, fugas, foueas, & tristitia omnia: pituitosi pluuias, lacus, flumina, inundationes, submersiones, naufragia: sanguinei, volatus, cursus, conuiuia, cantus, amores. Somnia verò nihil aliud sunt quàm phantasiæ apprehensiones ceteris sensibus sopitis. Vnde sicut in somnis, ita etiam in vigilia phantasia pleraque apprehendit consentaneè humori, & qualitati præualenti, præsertim primo òbiecti appulsu, priusquam à ratione corrigatur & dirigatur. Itaque excessus istorum humorum peruertit naturalem phantasiæ statum, & apprehensionem. Bilis enim, quia amarissima, & naturę maximè aduersa, facit vt phantasia dictum factùmve alterius, vel quidlibet aliud quod displicet, apprehendat vt sibi aduersum, inimicum, iniuriosum; & quia humor ardens est, & impetuosus, facit vt apprehensio sit velox & vehemens, incitetq́. ad celerem mali repulsionem, & vindictam.

Humor melancholicus est grauis, frigidus, siccus, torpidus, acidus, atro colore, & cordi valdè infestus. Itaque facit vt phantasia apprehendat omnia tamquam infesta, inimica, tristitia, tenebrosa. Ratione autem frigoris, & grauitatis fit vt non incitet ad mali repulsionem, sicut bilis quæ leuis est; sed inijcit metum, fugam, cunctationem. Pituita frigida est & humida: vnde fit vt apprehensio ad omnia sit tarda, languida, absque vigore, acrimonia, alacritate. Itaque bilis facit vt homo sit iracundus, præceps, velox, audax, vehemens, rixosus, morosus: ad quidlibet indignetur, iuret, maledicat, clamet, vociferetur. Hinc tot iniuriæ, pugnæ, vulnera, cædes in genere humano. Nam etiam ea quæ in ebrietate patrantur, ex furore bilis plerumque proueniunt, vino bilem augente, & accedente. Melancholia facit tristes, pusillanimes, meticulosos solitarios, cogitabundos, desperabundos. Et sicut bilis ad breue tempus, dum feruet, rectum mentis iudicium peruertit: ita melancholia ferè assiduè, maximè ea quæ cerebrum occupat, vel tetros vapores sursum ad cor, & caput ex hypochondrijs emittit. Pituita efficit lentos, languidos, somniculosos, meticulosos, obliuiosos; denique ad omnia præclara inutiles. Etsi enim humor iste non ita sit corpori infestus, sicut bilis, & melancholia; est tamen maximè aduersus functionibus animæ: quia frigore suo vigorem spirituum hebetat, & humiditate cerebrum, & meatus spirituum nimium humectat.

48 Omnibus hisce malis magna ex parte medicinam facit sobria dięta. Hæc enim adhibita, sensim minuuntur praui humores, natura eos consumente vel expellente, adhibitis præsertim quibusdam adminiculis à medicamentis purgantibus. Deinde corrigitur corporis intemperies, dum purus & temperatus sanguis subministratur, qui nullis cruditatibus sit permixtus, nullis humoribus superfluis vitiatus, nulla qualitate noxia excedens. Hinc eos, qui sobrietate consueuerunt, videmus placidos, affabiles, benignos, lætos, tractabiles, & in omnibus moderatos. Benignus enim succus naturæ, affectus, & mores facit benignos: & malignus succus (qualis est bilis & melancholia, si quantitate vel qualitate excedat) facit affectus, & mores malignos, & efferatos. Vbi id quoque dignum consideratione, prauos humores non solùm excitare passiones, iisq. dare initium, sed vicissim per quandam sympathiam ab ipsis passionibus accendi & roborari, & accensos roboratosq; efficere vt ipsa quoque passio augeatur, & cõfirmetur. Patet hoc in humore bilioso, qui cùm abundat, mediante apprehensione phantasiæ quam vitiauit, excitat passionem iræ: iræ commotio per quamdam sympathiam accendit spiritus, & humorem biliosum; humor biliosus iam accensus efficit vt phantasia fortiùs, & vehementiùs rem apprehendat, & maior videatur iniuria quàm anteà: & sic ipsa quoque iræ commotio augetur, & roboratur. Hinc fit vt interdum ex ira

tran-

transeatur in furorem, si phantasia multo tempore in imaginatione iniuriæ persistat. vnde saluberrimum consilium est, cogitatio né ab iniurijs acceptis auertere: quia earum consideratio non solùm animo, sed etiam corpori est noxia. Simili modo humor melancholicus, mediante phantasia, excitat mœrorem, nulla alia causa mœroris suppetente: mœror per quamdam sympathiam concludit cor, & impedit liberam eius diastolem: quo fit vt humor melancholicus aduratur, fiatq. malignior, eò quod tetre fuligines non possint dissipari: factus malignior, auget meroris affectum, & sæpè adigit ad desperationem, funestaque consilia.

Tertium Commodum animæ ex diæta sobria proueniens, est incolumitas memoriæ. Hæc enim maximè lædi solet ab humore frigido cerebrum occupante, qui potissimùm intemperantibus, & senibus est infestus. Hic enim humor, & vias spirituum angustiores obstruit, & spiritus ipsos refrigerat, & torpidos reddit: quo fit vt apprehensiones sint lentæ, languidæ, & fluxæ, & sæpè in media narratione hominem ita deficiant, vt nesciat quid dixerit, aut qua de re locutus fuerit; rogetque socios, Quid tractabamus? Potest autem id fieri tripliciter. Primò, ex eo quòd spiritus animalis, quo phantasia in recordãdo, & in omni actu suo vtitur, ab humore pituitoso in transcursu raptim intercipiatur: quo intercepto cessat rei apprehensio, & consequenter omnis recordatio. Secundò, ex eo quòd apprehensio

49 *Memoriã conseruat.*

fuit languida,& absque reflexione,idque ob spirituum inopiam vel ineptitudinem: apprehensio autem rei facta absq. reflexione, non potest relinque sui vestigium, quod ad recordationem sit sufficiens. Omnis enim recordatio immediatè versatur circa actus nostros,& solùm mediatè circa actuum illorum obiecta. Non enim recordor propriè Petrum esse mortuum,sed me vidisse,vel audiuisse,vel legisse,&c.esse mortuum. Itaque vbi nulla est reflexio super actus nostros, nullũ potest relinqui vestigium ad memoriam sufficiẽs. Tertiò,ex sola spirituum ineptitudine. quia etsi vestigium sit aliquo modo sufficiens ex parte sua, tamen sæpissime fit, vt inopia, vel impuritate, vel torpore, vel nimio feruore spirituum non possimus eo vestigio congruenter ad recordationem vti. Hac ratione interdum accidit, vt quis omnem pęnè memoriam perdat,& omnium disciplinarum obliuiscatur; vt cùm pituitæ frigidæ copia meatus angustiores cerebri obstruit,& spiritus torpidos reddit,totamq́. cerebri substantiam nimium humectat, & refrigerat.

50 Totum hoc malum mirificè vel arcetur, vel curatur sobria, & congruenti victus ratione:nimirum abstinendo à potu calido, & fumoso, nisi fortè exigua sit quantitas. Etsi enim vinum sit calidum, tamen cerebrò, & magna copia haustum, frigidos morbos parit: nimirum destillationes, tusses, coryzas, apoplexiam, paralysim. Ratio est,quia caput vaporibus implet, qui ibidem refrige-

rati,

rati, in frigidam pituitam, quæ istorum malorum causa est, densantur. Neque tantùm à potu calido, & fumoso, sed etiam à copia omnis humidi abstinendum, & quantum fieri potest, sicca diæta vtendum. Hac enim fit vt superflua humiditas vel non gignatur, vel genita consumatur; & consequenter vt obstructiones, quæ ab ea proueniebant, tollantur, & viæ spirituum laxentur, & ipsi spiritus extenuentur, debitumque statum consequantur, & cerebro natiuum redeat temperamentum, fiatque vnà cum spiritu idoneum, vt phantasiæ, & memoriæ deseruiat.

Quartum Commodum est vigor ingenij in excogitando, ratiocinando, inueniendo, iudicando; & aptitudo ad diuinas illustrationes suscipiendas. Hinc fit vt homines abstinentię dediti sint vigilantes, circumspecti, prouidi, boni consilij, recti iudicii. Si de disciplinis agatur, facilè excellunt in ijs, quibus animum applicuerint. Si de oratione, meditatione, contemplatione; magna facilitate, voluptate, & gustu spiritali ea obeunt. Ostendunt id suo exemplo antiqui Patres, & Eremitæ, qui cùm essent abstinentissimi, semper mente vigebant, & totas noctes in oratione, rerumque diuinarum commentatione traducebant, tanto animi solatio, vt in paradiso versari sibi viderentur, & temporis fluxum non perciperent. Hac ratione ad summam sanctitatē, & familiaritatem Dei peruenerunt, & dono prophetiæ ac miraculorum ornati sunt, & toti mundo

51 *Vigorē ingenij tuetur.*

admirabiles extitere. Cùm enim perpetuò mentem sursum erectam, Deoque intentam tenerent, digni habiti fuere, ad quos Deus vicissim se inclinaret, eos eximiè illustrando, (iuxta illud Psal. 33, *Accedite ad eum, & illuminamini*) suorumque secretorum facien do participes, & operum mirabilium admi nistros: nimirum vt mundus hinc intellige ret, quantopere vita illorum Deo placeret & ad eorum imitationem ac venerationem excitarentur.

52 Sunt etiam hoc tempore plurimi, qui eadem abstinentiæ via ad sapientiæ, & virtutum Christianarum culmen nituntur: è quibus aliqui scriptorum suorum multitudine & eximia eruditione omnibus sunt admirationi. Nemo absque sobrietatis præsidio simile quid præstare poterit: quòd si obstinatè conetur, se ipse ante tempus conficiet. nemo sine huius virtutis ope passiones suas frænare, animi tranquillitatem obtinere, mentis functiones circa res diuinas facili modo, & cum voluptate obire, ad insignem sanctitatis gradũ pertingere. Horum omnium veluti basis, & fundamentum est sobrietas, vt docet Cassianus lib. 5. qui est de Gastrimargia, cap. 14. & 17. Vnde Sancti omnes, qui celsam perfectionis Euangelicæ turrim ædificare voluerunt, ab hac, tamquam fundamento totius ædificij spiritalis, inceperunt.

53 Nec obstat, quòd fides ceterarum omnium virtutum, & consequenter totius structuræ spiritalis, dicatur fundamentum: quia

fides

fides est quidem intrinsecum & primarium fundamentum, cui directè ceterę virtutes innituntur; sed abstinentia est fundamentum extrinsecum, secundarium, & subseruiens: quatenus nimirum remouet ea quæ vsum fidei, & functionem potentię intellectiuę vel impediunt, vel difficilem, inamœnam, & laboriosam reddunt; & simul ea suppeditat adminicula, quibus functiones illius potentię reddantur illustres, faciles, & delectabiles. Omnis.n. profectus spiritualis pendet ex vsu intellectus, & fidei quę in intellectu residet. Non enim possumus amare aliquod bonum, aut in eius amore proficere; nec odisse malum, aut in eius odio crescere, nisi illud ab intellectu ad mouendum affectum nobis proponatur. Vnde qui ita diuino munere comparatus est, vt cęlestia & diuina semper eius menti obuersentur, (sicut accidit Apostolis, & multis Apostolicis viris) is facili negotio terrena omnia contemnet, & ad sublimem sanctitatis, & meritorum gradum conscendet; ac proinde in cęlo illustrem glorię coronam obtinebit. Voluntas enim facilè se conformat iudicio intellectus, quando res ei non raptim, sed continuè, & acriter ab intellectu proponitur. Ex quibus patet, ea quę mentis functiones impediunt, obscurant, vel difficiles, & laboriosas reddunt, plerumque in causa esse, cur neque in disciplinis, neque in pietatis officijs, neq. in sanctitate vitę, ad insignem perfectionis gradum perueniatur: quę verò functiones intellectus reddunt faciles, ex-

peditos, illustres, delectabiles, prȩstare hominem idoneum, qui facili negotio, & cum voluptate rebus spiritualibus intendat, & ad excellentem sapientiȩ sanctitatisq. mensuram pertingat.

54 Itaque cùm sobrietas hanc vim habeat, vt collat ea quæ mentis considerationem vel impediunt, vel difficilem, & inamœnam reddunt; & suppeditet ea quȩ facilem, & iucundam efficiunt, meritò fundamentum secũdarium sapientiȩ, & profectus spiritualis dicẽda est. Qua autem ratione id faciat, patet ex dictis suprà. Quȩ enim speculationem impediunt ac difficilem reddunt, sunt ista: nimia cerebri humiditas, vaporum, & fuliginum abundantia, meatuum cerebri obstructio, nimia sanguinis copia, spirituum feruor à sanguine vel bile proueniens, vapores biliosi vel melancholiȩ adustȩ caput petentes, humor biliosus vel melancholicus cerebrum occupans. Hȩc omnia impedimenta si nondum adsint, ea prȩcauentur sobria diȩta, vt non irrepant: si autem adsint, sensim vincuntur, & emendantur, adhibita simul, si necesse sit, quorumdam pharmacorum ope, maximè initio; nisi fortè malum sit inueteratum, & incurabile: vt interdum in melancholia, & pituita cerebrum per protopathiam occupante, per quam amentia stabilis inducitur, accidit. Neque solùm tollit impedimenta speculationis, sed etiam suggerit adminicula speculandi, nimirum probum sanguinem, & consequenter puros, & benè temperatos

spiri-

spiritus,& congruum cerebro temperamentum. Nam & ipsum temperamentum cerebri,quod per intemperantiam factum est nimis vel humidum,vel frigidum, vel siccum, vel calidũ,per diętam sensim emendatur, & ad mediocritatem reducitur.

Fructus hic sobrietatis maximi ęstimãdus est. Quid enim optabilius homini Christiano,& pręsertim religioso,quàm in longa senectute vti mente sana,alacri,expedita,& vegeta ad omnes suas functiones? Nam pręterquam quòd hoc per se valdè iucundum sit, maximum nobis bonum spiritale, si velimus,adducit. Tunc enim post longam experientiam pręcedentis ętatis,mundi vanitas clariùs cognoscitur, & animo vilescit: tunc cęlesti a nobis magis sapere, & terrena contemni incipiunt: tunc futura quę impendent assidue versantur ob oculos, vt dignè ad ea nos comparemus: tunc omnis ea notitia & experientia,quam ab ineunte ętate vsq; ad illud tempus comparauimus,nobis est adminiculo, eiusque suaues fructus carpimus. Tunc sedatis animi affectibus & turbellis,cum magna voluptate & facilitate incumbere possumus orationi, meditationi rerum diuinarum, lectioni sacrę Scripturę, & sanctorum Patrum, & assiduè aliquid pij animo voluere,aliquam diuini eloquij sententiam (more sanctorum Patrum) ruminare; preces canonicas insigni attentione persoluere, sacrificium Missę magna reuerentia & deuotione offerre. Mirum dictu est, quanta in omnibus istis mentis officijs so-

55 *Quãti hic fructus sit menti.*

briæ senectuti sit facilitas, quanta uoluptas, quanta animi consolatio, & consequenter, quantum meriti & pręmij possint hinc sibi comparare.

56 Hęc potissimùm causa me impulit ad hunc tractatum scribendum, nimirum ut hominibus pijs, & pręsertim religiosis, tantum bonum commendarem, quò & ipsi diu sani viuere, & Deo cum magna facilitate & gaudio seruire, & animum suum diuinis inspirationibus & illustrationibus suscipiẽdis aptare, & maximos bonorum operum thesauros sibi congregare possint. Parui quidem facienda, parumque vtilis est longa vita, si sęculo potiùs quàm Deo seruit, si auaritiæ vel ambitioni, vel voluptati dedita: verùm si Deo tota est mancipata, virtutisque officijs addicta, maximi est pendenda, & vtilissima. Itaq. etsi sobrietas eam vim habeat vt omnibus, nõ solùm qui pietati, sed etiam sæculo dediti, corpus sanum & mentem vegetam præstet; tamen illis potissimùm est sectanda, qui pietatem colunt, & Deo quàm maximè placere student: quia his maximam voluptatem etiam in hac vita, & postea copiosissimum in æternitate fructum adfert.

57 *Stimulos carnis mitigat.* Quintum Commodum est, quòd libidinis impetum extinguat, & tentationes carnis mirificè sedet, & magnam carni ac spiritui tranquillitatem conciliet. Rectè dixit quidam: *Sine Cerere & Baccho friget Venus.* Hoc remedio aduersus istud malum vsi sunt omnes quotquot sãctitate illustres fuere. Et sanè, post gratiam diuinam nullum est efficacius:

cacius: quia sobrietas & materiam, & causam impulsiuam, & causam excitantē subtrahit. *Materiam* voco copiam spermatis: *causam impulsiuam*, copiam spiritus animalis, quo sperma expellitur: *causam excitantem*, imaginationem rerum venerearum. Hæc imaginatio excitat primùm concupiscentiæ passionem: hæc statim commouet spiritus ad expulsionem; hi commoti vrgēt, & nisi voluntas cohibeat, perficiunt. Vincere hunc impetum, præcipuū certamen hominis Christiani, præsertim florenti ætate, & natura adhuc robusta.

Sobrietas materiam & causam impellentem subtrahit: quia si adsit copia spermatis, facit vt sensim minuatur tum quantitate. tum calore. Similiter minuit copiam & feruorem spirituum, abstinendo à calidis & flatulentis cibis; à vini & cereuisiæ potentis vsu, saltem quamdiu opus est, vt ad mediocritatem deueniatur. Imminuto autem & temperato spermate ac spiritibus, sponte cessant libidinosæ imaginationes; vel si occurrant, facilè excutiuntur (nisi fortè Dei permissu à diabolo suggerātur:) quia oriuntur per quamdam sympathiam ex dispositione corporis, nimirum ex copia seminis & spirituum, sicut imaginationes alię, quæ humoris dominantis conditionem sequuntur, vt suprà ostensum. Cuius signum est, quòd Sobrietatis cultores ab huiusmodi imaginationibus & tentationibus plerumque sint liberi, & rarò admodum illis vexentur. Quòd si causarum illarum copia non adsit; facilè 58

sobrietas pręcauet ne nascatur: dum facit vt non comedas aut bibas ampliùs quàm sustentatio corporis postulat. Non enim quantitatem eorum quę assumit, metitur appetitu, qui maximè fallax; sed ratione, quæ spectat quid, & quantum corpori conseruando, & functionibus animi congruat.

59 *Cur appetitus fallax.* Cur verò appetitus fallax sit, causa est duplex. Prima est, quia nō solùm appetit quātum necessarium conseruando corpori, sed etiam quantum seruire potest procreationi. Ad vtrumq. enim finem insitus homini, & ceteris animantibus esculenti, & potulenti appetitus; nimirum ad conseruationem indiuidui, & ad propagationem speciei. Itaq. ratio dictat iis qui castè viuere, & incitamētis libidinis carere volunt, nō esse obsequendum appetitui, sed dimidia solùm ex parte ei satisfaciendum: nimirum quatenus appetit necessaria corporis sustentationi. quod si fiat, nulla erit seminis copia, nulli vel exigui libidinis stimuli. semen enim est superfluum alimenti; nimirum quod corpori alendo non erat necessarium. Vbi ergo non plus alimenti sumitur quàm alendo corpori sit opus, ibi vel nihil, vel parum est superflui, quod in semen dispensetur.

60 Altera causa cur appetitus sit fallax, est, quia sæpè longè plus appetit quàm vtrique fini (nempe sustentationi proprij corporis, & propagationi naturæ) conueniat: idq. vel ob stomachi prauam dispositionem, vt fit in fame canina, boulimia, & cùm humor melancholicus tunicis stomachi impactus i

vel ob ciborum mangonia, & condimenta, qui sua varietate,& nouo sapore assiduè orexin & gulam prouocant. Quā ob causam talis varietas & exquisita epularū instructio omnibus sobrietatis,& castitatis cultorib⁹, imò omnibus qui suæ valetudinis curam habent maximè vitanda, vt passim Medici tradunt. Qua de re suprà diximus.

Ex quibus perspicuum est, in sobrietate, & abstinentia ad libidinem domandā longè maiorem esse vim, quàm in alijs corporis afflictationibus,cilicijs, disciplinis,chameunia, labore manuum. Hæc enim exteriùs tantùm corpus affligunt, & cutem perstringunt; causam verò mali, quæ interiùs latet, non attingunt. Abstinentia verò causam ipsam ex fibris, & venis intimis subducit, & naturæ temperamentum ad mediocritatem reuocat. Itaque hæc omnibus,qui isto malo vexantur, consulenda.

Hactenus de sobrietatis commodis & fructibus: quę omnia possent sanctorum Patrum testimonijs confirmari,sed ea breuitatis causa prętermitto,vnius D.Chrysostomi sententia contentus. Is Homil. 1. de ieiunio ita scribit: *Ieiunium, Angelorum imitatio est pro nostra virili, contemptus præsentium, schola precum, alimonia animæ frænum oris, mitigatio concupiscentiæ, vt probè norunt qui ieiunāt: molli furorem, compescit iram, sedat fluctus naturæ, excitat rationem, claram reddit mentem, alleuiat carnem, fugat nocturnas fæditates, capitis dolores tollit, claros adfert & colores, & aspectus. Ieiunis gestus cōpositi, expedita lingua,* 61

recta

recta cogitatio, &c. Vide eumdem Homil. 1. in Genesim. Similia multa legere est apud Basilium oratione de ieiunio; Ambrosium lib. de Elia & ieiunio; Cyprianum orat. de ieiunio, & aliòs.

62 *An sit molesta.* Dicet aliquis molestam esse istam diætæ parsimoniam, vt quæ hominé perpetua fame torqueat; ac proinde satius esse citò mori, quàm adeo duro remedio miseram vitam trahere, iuxta dictum cuiusdam, cui cùm crus esset secandum, recusauit inquiens: *Non est tanto digna dolore salus.*

Respondeo Primò, Initio quidem esse nonnihil molestam, ob contrariam consuetudinem, & stomachi distentionem; verùm sensim ea molestia tollitur. Non enim repentè à magna quantitate ad exiguam transeundum, sed sensim singulis diebus aliquid detrahendo, donec ad iustam mensuram sit deuentum: vt sæpè Hippocrates docet. Sic enim sensim absque molestia stomachus contrahitur, & auiditas, quæ antè sentiebatur, tollitur. Stomacho autem ad iustum & debitum modum contracto, nulla ampliùs est molestia in sobria diæta: quia exigua illa quantitas eius capacitati & viribus aptè respődet. Cuius signum est, quòd initio Quadragesimę abstinere à ientaculo, plerisq. qui aliter consueuere, sit graue; sed sensim ipso vsu difficultas illa tollitur: & tantum commodi ex abstinentia multi sentiunt, vt perpetuò abstinere ientaculo cupiant. Idem multi experiuntur in carenda cœna. Simili modo cùm quis nonnihil assueuit, non est

mo-

molestum abstinere à quibusdam cibis minùs salubribus, etiamsi gula priùs eos valdè affectaret. Itaque falsum est quod obijcitur, sobriam diętam perpetua fame hominem torquere.

Respondeo Secundò: Esto, aliquid molestiæ in tali diæta multo tempore sentiatur (quod tamen non est ita) sed cogitandū est, exiguam illam molestiam maximis commodis & fructibus compēsari. Sobria enim diæta morbos pellit, corpus agile, sanum, purum, à fœtore ac fœditate alienum præstat longæuitatem adducit, somnos quietos & placidos inducit: epulas communes suaues & iucundas efficit; sensibus incolumitatem, memorię vigorem, ingenio perspicaciam, claritatē, & ad diuinas illustrationes excipiendas aptitudinem confert; passiones sedat, iracundiam & mœrorē pellit, libidinis impetū frangit. Denique corpus & animam maximis bonis replet: vt meritò mater sanitatis, hilaritatis, sapientiæ, & omnium virtutum dici possit.

E contrario vita inordinata exiguam illam & breuem voluptatem quam gulæ adfert, innumeris compensat incommodis. Nam & ventrem suo pondere grauat, sanitatem perdit, morbos plurimos introducit, corpus fœdum, olidum, sordidum, muco & excrementis plenum reddit, libidinem accendit, passionibus animam subijcit, sensus obtundit, memoriam debilitat, ingenium & iudicium obscurat; denique mentem ad omnes suas functiones, ad disciplinas, ad *Incommoda vitæ intēperatæ.*

ora-

orationem & meditationem, ad sublimia & salutaria omnia hebetat & ineptiorem reddit. quo fit vt & in pulcherrimarum rerum scientia, & in vitę sanctitate, & in meritis bonorum operum minor sit profectus. At quale & quantum bonum est, cuius causa hęc omnia mala sustinentur? Breuis & momentanea gulę voluptas; quę tunc solùm sentitur, cùm cibus manditur, & in ventrem traijcitur; quęque & per se vilis est, vtpote nobis cum bestijs communis, & exiguam corporis partem afficit, nempe linguam, palatum & fauces. Huius causa omnia ista sustinentur, tantaque mala tolerantur. Huius appetitio est ratio totius difficultatis, quę in sobrietate sentitur. Si enim nulla esset in sumendo cibo & potu voluptas, nulla esset in abstinendo difficultas. Nihil aliud boni habet intemperantia pręter vilem illam & momentaneam gulę oblectationem. Quàm miserum est & homine indignum, se reddere huius mancipium, eiusq; causa tanta incommoda & dispendia sustinere? Quantum absinthij & fellis pro illa modica dulcedine refunditur?

65 Hęc diligenter consideranda & perpendenda viris prudentibus, maximè ecclesiasticis, & Deo dicatis, quorum professio est functionibus mentis vacare, & rebus diuinis intendere. Si enim ista accuratè expendamus, fieri nequit, quin sobrietas nobis sit placitura, & facilis ac iucunda futura; intemperantia verò horrori & detestationi. Pudebit nos nostrę mollitiei, pudebit tantę

vi-

vilitatis & imbecillitatis animi, quòd gulę obsequijs ita simus subiecti, quod durò eius imperiò adeò seruiliter pareamus, quòd vilissimis & momentaneis eius illecebris non possimus resistere. Quid turpius aut magis dedecorosum, quàm esse mancipium gulę & ventris? Quid stultius, quàm propter modicam gulę voluptatem renuntiare omnibus animi & corporis bonis quę nobis adfert sancta sobrietas; & exponere se omnibus incommodis & malis quę corpori & animo irrogat intemperantia? Miserā mortalium sortem, quę tantę vanitati subiecta est, tantis tenebris occęcata, tantis erroribus obnoxia? cuius mens in iudicando & eligendo, inani specie boni delectabilis quasi per somnium deluditur.

Hęc de sobrietate, quatenus medium est & instrumentum optimum sanitatis corporis, & vigoris mentis in longam senectutem conseruandi, & maxima bona vtrique parti, tàm temporalia quàm spiritualia consequendi, dicta sufficiant: quæ vt multis salutaria sint Deum enixè rogo. Finē itaque faciam verbis B. Petri omnes ad sobrietatem hortando: *Fratres, sobrij estote & vigilate; quia aduersarius vester diabolus tamquam leo rugiens circuit quærens quem deuoret; cui resistite fortes in fide.* Non enim solùm ad carnis tentationes, quibus maxima pars mundi succumbit, vincendas valet sobrietas, sed simpliciter ad omnes: sicut etiam ad omnes iuuat virtutes, vt ex ijs, quę suprà deduximus, est perspicuum. 66 1.Pet. 5.

LV-

LVDOVICI CORNARI VENETI

Tractatus de vitæ sobriæ commodis.

1 *Vis consuetudinis.*



Ertum est, vsum in hominibus successu temporis verti in naturam: ita vt illos quodammodò cogat ad ea vsurpanda, quibus consueuerunt, siue bona ea sint siue mala. Pari modo in multis rebus videmus vsum consuetum habere plus virium quàm rationem. Neque id negari potest. Imò crebrò cernimus, eum qui probus est, consuetudine improbi ex probo fieri improbum. Et sicut bona consuetudo facilè conuertitur in prauam: ita è cótrario praua subinde reducitur ad bonam. Nam is qui ex probo consuetudine praui factus est prauus; is consuetudine viri probi rursus redit ad probitatem pristinam. Et hoc totum procedit ex vi vsus & consuetudinis, quæ re uera est magna.

2 *tria mala consuetudine inuecta.*

Quæ cum mecum ipse perpenderem, animaduerti ex vi vsus in nostram Italiam non ita pridem, imò æuo meo, tres malos mores inuectos. Primus est, adulatio, & aulicæ cærimoniæ. Secundus, viuere iuxta

sen-

ſenſum & doctrinam Lutheranam : quæ ratio viuendi ab aliquibus immeritò defenditur conſuetudine. Tertius, crapula. Hæc tria vitia, vel potiùs crudelia vitæ humanæ monſtra, noſtris temporibus ſuſtulerunt è vita ciuili ſinceritatem, ab animo religionem, & à corpore ſanitatem. Quamobrem ſtatui tractare de vltimo, & oſtendere eſſe abuſum; vt, ſi fieri poſſit, tollatur. Quod ad opinionem Lutheranam, & adulationem attinet, breui pręclarum aliquod ingenium laborem ſumet ea refutandi, ſicque ſpero ante mortem me viſurum hos tres abuſus extinctos, & noſtram Italiam antiquis & ſanctis moribus ſuis reſtitutam.

Vt ergo veniam ad id de quo ſtatui tra- 3
ctare: Dico *crapulam* eſſe rem pernicioſam, quia vitam ſobriam extinxit, & plurimùm ſibi ſubiecit. Et quamuis omnes norint, *crapulam* procedere è vitio gulæ, & vitam ſobriam à virtute temperantiæ: nihilominùs *crapula* habetur res liberalis & honorabilis; vita ſobria res ſordida & contemptu digna. Hoc totum procedit ex vi conſuetudinis, quam ſenſus & appetitus ſenſualis introduxerunt, qui ita ineſcarunt & inebriarunt homines, vt relicta bona via, ſe conuerterint ad ſectandam prauam, quæ illos latenter conducit ad peregrinas & letiferas infirmitates, & præmaturam ſenectutem, cùm priùſquam quadrageſimum ætatis annum attingant, pænè ſint decrepiti. Oppoſitum vita ſobria, priuſquam eſſet hinc abacta præſtabat, conſeruando homines in proſpera

Crapulam vocat omnem intemperãtiam & exceſſum non ſolum in potu, ſed etiã in cibo.

ſpera valetudine, etiam anno ætatis octuageſimo.

4 O miſeram & infelicem Italiiam? non aduertis *crapulam* quotannis tibi plures eripere perſonas, quàm poſſet è medio tollere vel tempus grauiſſimæ peſtis, vel multi armorum conflictus? Quid dicam de tuis conuiuijs verè inhoneſtis, quæ iam paſſim in vſu; quæ adeò ſunt grandia & intolerabilia, vt menſæ ſatis capaces fieri nequeant, propter infinitam ciborum multitudinem, qui imponuntur; ita vt opus ſit lances alias alijs in cumulum imponere? Quis poſſet viuere in tantis exceſſibus, & vitæ humanæ infeſtis venenis? Per amorem Dei ponatur in iſtis modus: quia certus ſum, Maieſtati diuinæ ea maximè diſplicere. Abigatur iſta noua mors: illa noſtris maioribus inaudita peſtis, ne tanta damna animis corporibuſq; inferat. ſicut publica auctoritate fiunt prouiſiones annonæ ſalubris: ita & in vſu moderatio præſcribatur, quæ valetudini ciuiũ ſit conſentanea.

Luxus conuiuiorũ.

5 Nec deſunt crapulę exterminandę etiam priuata remedia quibus quilibet apud ſe vti poterit; nimirum ſi viuat ſecundùm naturę ſimplicitatem, quę paucis eſt contenta; teneatque medium ſanctæ temperantię ex rationis prę́ſcripto, & aſſueſcat non comedere amplius quàm vitę neceſſitas poſtulet, certò ſibi perſuadens, illud amplius infirmitatem eſſe & mortem. Cogitet voluptatem palati momentaneam, ſed noxam quam infert corpori & moleſtiam diuturnam,

cam-

eamq́. tandem ipsum corpus vna cũ anima perimere. Vidi ego multos ex meis amicis præstantissimi ingenij, & nobilis naturę, florenti ætate abreptos ista peste intemperantiæ, qui si viuerent, essent, & mũdo ornamento, & multis mortalibus solatio. Itaq. vt tantis dãnis occurram in posterũ, statui hoc breui discursu patefacere, *Intemperantiam* esse abusum, qui facilè possit tolli, vita sobria in eius locũ introducta. Quòd eò libètiùs faciã ꝙ multi iuuenes ingenio præstantes me ad hoc obstrinxerunt. Cùm .n. viderint parentes suos ætate florẽti extinctos, & me in ætate 81. annorũ adeò sanũ, & valentem, incessit illis desideriũ eòdem perueniendi: meq́. rogarunt, vt modũ, quẽ ea in re tenui, aperirẽ. Itaq. vt illorũ honesto desiderio faciã satis, & simul alios multos, qui hoc expẽderę volent, iuuem: declarabo causas quę me cõpulerunt intemperantiã deserere, & vitam sobriam capessere, narrando modum, quem ea in re secutus sum, & quidnam bonus iste vsus in me sit operatus. Hinc clarè cognoscetur, quàm facile sit, vitium intemperantiæ superare. Adiungam in fine, quantos fructus ex vita sobria capiamus.

Dico ergo, infirmitates, quæ non solùm initia in me dederant, sed etiam magnos progressus fecerant, causam mihi præbuisse relinquendæ intemperantiæ, cui multùm eram addictus. Per hanc enim & prauitatem mei temperamenti (cùm stomachus mihi esset frigidissimus, & humidissimus) inciderã in varios morbos, nẽpe in dolorẽ stomachi, & sæpè lateris, initiaq́; podagræ, cũ 6 *Causæ cur auctor vitam sobriã sit amplexus.*

vna febricula ferè cõtinua, & siti perpetua. Ex hac pessima dispositione non aliud mihi restabat expectandũ, q̃ vt post multas vitæ molestias ac dolores finẽ acciperẽ per mortẽ: cùm tñ vita mea tantũ per naturã adhuc abesset à termino, quantũ per intẽperantiã ei erat propinqua. Cùm igitur hisce modis affectus essẽ ab anno 35. vsq; ad 40. ętatis meæ, adhibitis, & tẽtatis oĩbus remedijs absque fructu, dixerũt Medici, vnã adhuc meis malis superesse medicinã, si velim ea cõstanter vti, & patienter cõtinuare: nẽpe *vitã sobriam*, & ordinatam: hanc habere maximam vim ad sanitatem recuperandam, & conseruandam, sicut ei contraria maximam vim habet ad eam labefactandam, & extinguendam; vt ego iam experientia didiceram. Illa enim homines prauæ complexionis, & ætate decrepitos conseruat sanos: hæc etiam ætate florentes, & perfectissimæ complexionis prosternit, & lõgissimo tempore in morbis detinet. Quod etiam ipsa ratio conuincit. Nam contrariæ causæ contrarias habẽt operationes, & effectus: vitia naturæ sæpè arte emendari; terrasq; steriles, & malignas mangonio agriculturæ reddi fertiles, & fructiferas. Addebant, nisi tali remedio tunc vterer, intra paucos menses me eò redactum iri, vt ampliùs iuuari nequeam, & postea intra paucos alios moriturum. Auditis his rationibus, cùm abhorrerẽ à morte adeò præmatura, & premerer assidue morborum doloribus, persuasus fui, ex temperantia, & intemperantia necessariò supradictos cõtrarios effectus nasci debere; & spe bona vi-

tandæ

tandæ mortis, & emergendi è doloribus, animatus, statui me dedere vitæ ordinatæ.

Itaque accepto ab illis modo quem deberem tenere, intellexi me non posse comedere aut bibere nisi è cibis, & vino, quæ vocantur infirmorum, idque in modica quantitate. Idem mihi anteà mandarunt: sed ego tunc temporis cùm modò meo viuere vellé, & tales cibos fastidirem, nõ acquiescebam, sed vescebar cibis palato gratis, & cùm sentirem internos, ardores, bibebam vina gustui amica, idq. magna copia: nec tamen ea de re quidquã Medicis dicebam, vt passim moris est infirmorum. Sed postquam statui sectari temperantiam, & rationis ductum, & viderem non esse rem difficilem; sed proprium, & debitum hominis officium, ita me addixi huic viuendi rationi, vt nunquam à recto tramite deflecteré. Quod cùm faceré, paucos intra dies cœpi cognoscere, tali modo me plurimùm iuuari, eumq. continuãdo, intra spatiũ temporis minus anno (etsi videri queat alicui incredibile) fui ab oĩbus meis infirmitatibus prorsus immunis, & liber. 7

Sanus effectus, cœpi cõsiderare vim temperantiæ, & ita mecum reputare: Si temperantia tantas habuit vires, vt tãta mea mala profligaret, & sanitaté adduceret; multò magis vim habebit, vt mihi sanitaté conseruet & prauam meã cõplexionem iuuet, & debilé stomachũ corroboret. Quapropter diligétissimè cœpi inuestigare, qui cibi proposito meo congruerét, qui aduersarentur: & statui experiri, si illi qui gustui placent, mihĩ commodũ an noxã adferrent, & an prouer-

biũ illud, quo homines gulæ dediti, se tueri solent, *Quod sapit nutrit, & iuuat*, sic veritati cõsentaneũ. Hoc cùm facerẽ, deprehẽdi esse falsum: nã vina fortia, & frigidissima optimè mihi sapiebant; similiter melones, & alij fructus, lactuca cruda, pisces, caro porcina, tortulæ, legumina, cibi ex pasta farinæ, & similes; tñ ex his omnibus nocumentũ sentiebã. Itaq. experientia fretus, ciborũ illa genera, & vina fortia, & potionẽ frigidam reliqui, assumpto vino quod stomacho meo esset cõmodũ, eaq. mensura, quæ facilè posset cõcoqui. Idẽ feci in cibis quod ad qualitatem, & quãtitatẽ attinet; simul ita assuescens, vt nũquam appetitu cibi potùsve saturo è mensa discederem, sed possem amplius comedere, & bibere; secutus ea in re dictum commune: *Se non satiare cibis, studium est sanitatis*.

9 Hac ratione submota intẽperãtia, me addixi vitæ sobriæ, & regulatæ: quæ primò in me operata est id q dixi, nimirũ vt interuallo minore q̃ vnius anni liberatus fuerim omnibus malis, quę tanto tẽpore me obsederant, & reddita erant quasi incurabilia: deinde vt in posterum nõ amplius quotãnis in morbũ inciderẽ, sicut anteà solitus erã, cũ sẽsibus, & appetitui obsecundarẽ. Ab eo itaq. tẽpore liberatus fui, & sanissimus effectus, idq. mihi in hãc horã continuauit: eò q à suscepta sobriæ vitę ratione numquã discesserim. quæ sua vi admirabili efficit, vt cibus & potus cõgrua mensura assumptus, vim suã corpori relinquat, & superflua sine difficultate exeant, nullo prauo humore in corpore generato.

10 Cum hac diæta, ab alijs quibusdã nocu-

men-

mentis mihi caui, nimirũ à nimio calore, frigore, fatigatione, vigilijs, & ab exceſſu in opere cõiugali: itemq. ab habitatione noxij aeris, à ventis, & ſolis ardore. Etſi .n. in mẽſura cibi, & potus ratio valetudinis potiſſimũ cõſiſtat; tamen illa quoque quæ iã commemorata, ſuam vim habent. Seruaui me quoq. quantum potui immunem ab odio, & melancholia, alijſq. animi perturbationibus, quæ magnã in corpora noſtra vim obtinent. Non tamen ita potui me ab omnibus iſtis ſeruare liberum, quin ſubinde in quędã inciderem: ſed ea res mihi ad hoc adminiculo fuit, vt cognoſcerẽ per experientiã, illa nõ magnam vim habere, nec magna poſſe dãmna inferre in corpora, quę moderatoine cibi, & potus benè ſunt diſpoſita: ita vt verè poſſim dicere eos, qui in duobus iſtis, quę per os intrant, congruam menſuram ſeruauerint, ab alijs exceſſibus parum nocumenti paſſuros. Confirmat id Galenus, cùm ait, omnes alios exceſſus, v.g. ſolis ardorem, frigora, ventos, labores, &c. parum ei nocuiſſe, eò quòd in duobus illis, quę per os intrant, nimirum in cibo, & potu, debitam moderationem ſeruaret; ac proinde ab illis incommodis nunquam ægrotaſſe, niſi per vnum diem. Id ita ſe habere, per experientiam cognoui, ſicut teſtari poſſunt multi qui me nouerũt. Sæpè enim paſſus frigora, calores, & alia huiuſmodi corporis incommoda; ſæpè animi non modicas vexationes: ſed parum hæc mihi nocuerunt, cùm tamen alijs qui temperatè non viuebant, nocuerint plurimùm. Cùm enim frater meus, & alij quidam de mea fa-

milia viderent motam mihi à viris potentibus litem maximi momenti, & metuerent ne causa caderem, correpti sunt humore melancholico, qui in corporibus vitæ inordinatæ solet abundare, qui malignitate contracta ita increuit, vt eis mortem præmaturam attulerit. Ego verò, cui res maximè debebat esse cordi, nihil passus sum incommodi; eò quòd talis humor in me non esset superfluus: quinimmò vt mihi ipse animum adderem, conabar credere, diuina prouidentia hanc litem mihi excitatam, vt cognoscerem quantam vim sobria vita in corporibus animisq; nostris habeat, ac tandem me fore victoré; sicut paulò post euenit. Nã in fine victoriã retuli magno meo honore, & fructu rei familiaris Vnde percepi maximũ tũ gaudium, quod tamen corpori nocumentũ inferre non potuit. Ex quibus perspicuum est, neq. melancholiam, neq. alium animi affectũ nocere posse corporibus vitæ téperatæ.

11 Ampliùs dico, etiam contusiones, & lapsus, qui alijs periculum mortis adferre solent, & grauissimè afficere, non posse nisi modicum nocumentum, & modicum dolorem talibus corporibus adferre. Hoc ita esse, experientia probaui cùm essem septuagenarius. Cùm enim rheda celeriter procederem, accidit eam euerti, & sic euersam per aliquod spacium impetu equorum raptari. Hinc grauiter mihi læsum caput, & corpus vniuersum, & insuper alterum brachium, & altera tibia suis iuncturis diuulsa. Domum relatus, cùm à Medicis viderer adeò malè mulctatus, concluserunt me intra triduũ es-

se

ſe moriturũ. Nihilominùs poſſe in omnem euentũ adhiberi duo remedia, ſectionẽ venæ & medicamentũ euacuans; vt humorũ affluxus, & inflãmatio, & febris (quæ certiſsimè mox putabatur ſecutura) impediatur. Ego contrà, cùm ſcirẽ vitã meam ordinatam tot annis continuatã, humores corporis mei ita tẽperaſſe, & diſpenſaſſe, vt non poſſent multùm conturbari, aut confluxũ grauem efficere, recuſaui vtrumq. remediũ, & ſolùm iuſsi vt tibiã, & brachiũ ſuis iũcturis reſtituerẽt, & ſingulas partes congruis oleis vngerent: ſicq. abſq. alio remedio cõualui, nullo alio incommodo, nulla alteratione affectus: quæ Medicis inſtar miraculi viſa. Vnde concludo, eos qui vitam temperatam colunt, parum mali ab alijs incommodis ſenſuros.

Sed, & hoc quoq. per experientiã cognoui; ordinatæ vitæ regulam diu obſeruatam, non ſine grauiſſimo incõmodo violari. Quatuor iam anni ſunt (accedit .n. cùm 78. eſſem annorũ) cùm Medicorũ conſilio, & meorum importunitate aſſidua inductus ſum, vt aliquid menſuræ conſuetæ adijcerẽ. Varias rationes adferebant: ſenilẽ ætatẽ non poſſe tã modico cibo, & potu ſuſtentari; neq. ſolùm dandã operã vt natura vtcumq. ſuſtentetur, ſed ẽt robur, & vigorem habeat: idq. niſi per cibum, & potum fieri nõ poſſe. Ego contrà naturã paucis eſſe contentã: me tot annis modica illa menſura ſanum perſeueraſſe: hanc conſuetudinẽ mihi verſam in naturam: rationi conſonũ eſſe, vt creſcentibus annis & viribus ſenſim decreſcentibus, cibi potuſque menſura minuatur potiùs quàm

12 *Ordinatæ vitæ regula periculoſe uiolatur.*

augeatur; vt patiẽs sit proportionatũ agenti: stomachi vim sensim fieri imbecilliorẽ. Huc pertinere duo prouerbia apud Italos vsitata. Alterũ: *Qui multũ vult comedere, comedat parum*: nimirũ, quia parũ comedẽdo protrahit vitã. Alterum: *Plus iuuat cibus qui superest comedendi, quàm qui ab illo comestus.* Vbi insinuatur, nocumentum immoderati cibi assumpti maius esse, q̃ sit cõmodum ex moderato. Verùm hæc oĩa, illis assiduè vrgentibus, me tueri non poterunt. Itaq. ne uiderer obstinatior, & vt amicis gratificarer, cessi tandẽ, & permisi mẽsurã cibi augeri, sed duabus dumtaxat vnciis. Cùm. n. anteà mẽsuro cibi diurni totius, nimirũ panis, vitelli oui, carnis, & mineſtrę esset vnciarum 12. exactè pensata, auxi adiectis 2. vnciis ad 14 mensurã potus, quę vnciarũ erat 14. auxi ad 16. duabus similiter vnciis adiectis. hoc augmentũ post decem dies ita in me cœpit operari, vt ex lęto, & alacri factus sim melancholicus, & cholericus, adeò. vt omnia mihi essẽt molesta, nec scirẽ quid dicerem aut facerẽ. Duodecimo die inuasit me dolor lateris, qui 22. horis durauit: deinde superuenit febris grauissima, quę 35. dies & totidẽ noctes cõtinuauit; etsi post quintũdecimum diẽ semper minor euaserit. Accedebat, ꝙ intereà tẽporis non possẽ capere somnũ, vel ad vnius horę quadrantem: vnde oẽs iudicabant me moriturum. Nihilominùs ego (Dei gratia) me curaui sola regula illa viuendi, etsi iã essem annorum 78. & hiems esset auraq. frigidissima, & corpus extrema macie cõfectum. Mihiq; certũ est, nihil aliud post Deũ me à morte liberasſe

se, q̃ exactã illam vitę regulam, tot annis à me continuatã: quo tempore vniuerso nihil mali sensi, nisi subinde aliquã indispositionẽ vnius aut alterius diei. tot.n. annorũ tempe rantia, consumptis prauis humoribus, non permiserat alios malignos subnasci; neque probos corrumpi, aut malignam qualitatem contrahere, sicut in senum corporibus, qui absq. huiusmodi regula viuunt, euenire solet. Nulla in humoribus corporis mei seni lis malignitas, quæ mortales occidere solet. Noua autem illa ex noua inordinatione, de qua dixi, introducta, vim no n habuit (etsi malum esset grauissimum) ad me occidendum.

13 *Vita sobria optima medicina morborum.*

Ex his clarè perspici potest, quanta sit vis recti ordinis, & inordinationis, temperantiæ inquam, & intemperantiæ: quarum illa tot annos me sanum præstitit; hæc etsi exiguus ferit excessus, paucis diebus ita prostrauit. Si mundus ordine constat, si vita no stra corporalis pendet ab harmonia, & pro portione humorum ac elementorum: mirum non est, si ordine certa regula debeat conseruari; & inordinatione lædi ac destrui Ordo disciplinas reddit faciliores: exercitum efficit victorem; regna, ciuitates & familias in pace retinet, & confirmat. Vnde cõcludo, vitam ordinatam esse certissimam rationem, & fundamentum vitæ sanæ, & longæuæ; ac veram, & solam medicinam morborum plurimorum. Neque id quispiam negare potest, qui rem attentiùs inspe xerit. Hinc Medicus cùm infirmum visitat, hanc ei primam medicinam præscribit, vt

certa mensura cibum potumque sumat: eamdem commendat iam curato, si sanitatem retinere desiderat. Neque dubitandum est, quin à morbis in posterum liber foret, si talem vitæ rationem teneret: quia omnes illa morborum causas resecaret, & ita nec Medicis nec medicamentis ei opus foret. Imò si animum ad ea quæ oportet, attendere velit, se ipse Medicum efficiet, & quidem perfectissimum. Nam re vera homo non potest esse alijs perfectus Medicus, sed tantùm sibi soli. Cuius rei hęc est ratio. Quiuis enim diuersis experientijs potest cognoscere naturæ suæ conditionem, suasque occultas proprietates: qualis cibus & potus, & quæ mensura naturæ suæ congruat. Hęc tamen non ita possunt cognosci in alijs: quia opus longa experientia, & obseruatione exactissima, q̃ circa alios nõ facilè habere possumus; præsertim cùm maior sit diuersitas tẽperamentorũ quàm vultuũ. Quis credat, vinum vetus nocere meo stomacho, & nouum iuuare? Me pipere minùs incalescere quàm cinnamomo? Quis Medicorũ has duas occultas proprietates mihi indicare potuisset, si ego longa experiẽtia vix tandẽ eas deprehendere potui? Itaq. alter alteri nõ pōt esse perfectus Medicus. Vnde cũ homo non habeat meliorẽ seipso Medicum, nec melius medicamentum quàm sobriam vitàm, perspicuum est hanc omnino amplectendam.

74 *Medici necessarij.* Non tñ negauerim quin Medici sint necessarij, & magni pendẽdi ad cognoscendos & curandos morbos, in quos sæpè incurrũt qui vitã ordinatam non sectantur. Si .n. amicus,

micus, qui te visitat in morbo, & solùm verbis solatur, & compatitur, rē tibi gratā pręstat: quātò tibi charior debet esse Medicus, qui instar amici te inuisit vt iuuet, remedia adhibet, & salutē tibi promittit? Verùm vt quis sanū se cōseruet, sentio deberi amplecti loco Medici vitā regulā, quæ, vt experiētia constat, est medicina naturalis, & nobis propria: quia etiā maligni tēperamenti corpora conseruat sana, & efficit vt ad longū ęuū ēt 100. annorū & amplius, vitam proferāt, & tandem absq. doloribus, & humorū perturbatione vitā finiant, ac per purā humoris radicalis consumptionē, instar lāpadis extinguantur. Multi putarunt id posse fieri auro potabili, & lapide philosophico (quē Elixir vocant) à multis quæsito, à paucis inuento: sed frustrà sunt, si vita temperata absit.

Verùm homines sensuales, & intemperantes (quales pleriq; sunt) volentes suos appētitus satiare, & gulę indulgere, etsi videant ab intemperantia se malè subindetractari: nihilominùs vitam sobriam refugiūt. quia, inquit, *Melius est obsequi appetitui, & decem annos minus viuere, quàm naturam suam assiduè frænare.* sed non considerant quanti momenti sint homini decem anni vitæ, & sanæ vitæ in ætate matura, quā maximè perficitur, & viget prudentia, & sapientia, & omne virtutum genus, quę nisi in illa ætate perfectè esse nequeunt. Et de ceteris taceā, nònne omnes pęnè eruditissimi libri quos habemus, à suis auctoribus ętate matura, & illo decennio, quod illi præ gulę suę voluptate nihili æstimant, conscripti sunt? 15

Cur sē sibus deditì refugiāt vitā sobriam.

Decem anni vitæ in ætate matura Magni pēdēdi.

16 Præterea dicunt isti sensuũ serui, vitã ordinatã rem esse adeò difficilem, ut seruari nequeat. Ad hoc respondeo, Galenũ illã seruasse,& loco optimę medicinę habuisse: Platonẽ quoq.& Isocratem & Ciceronẽ, aliosq. plurimos veterum:& nostra ętate Paulũ tertium, & Cardinalem Bembũ, qui idcircò tã diu vixerunt: & è nostris Ducibus Landum, & Donatum; aliosq. plurimos inferioris cõditionis, non solùm in vrbe, sed etiã in vicis ac pagis. Itaq; cùm multi olim illam tenuerint,& modò adhuc teneant, non est res quæ non à quolibet præstari queat: præsertim cũ hic non sit opus multis aut exquisitis rebus, sed tãtũ vt quis incipiat,& sensim adsuescat.

Nõ esse rem difficilem.

Nec obstat ꝙ Plato dicat, eos qui in Repub. versãtur, nõ posse vitã ordinatã tenere, quia sæpè opus est calores,& frigora,& ventos,& imbres,& niues ac varios labores ꝑpeti, quę nõ conueniunt vitę ordinatę. Respondeo .n. huiusmodi incõmoda nõ esse magni momenti (vt supra ostensum est) si vitã sobriam agas in cibo & potu: qđ facile est iis, qui in Rep. versãtur,& maximè cõueniẽs: tũ vt à morbis, qui functiones publicas impediũt, se pręstent immunes: tũ vt mente in oĩbus, quæ occurrunt, negotiis magis vigeant.

17 Obiiciunt aliqui: Qui vitã agit regulatã, comedendo semper infirmorũ cibos, & exigua quantitate, quid faciet in morbis? qualẽ diætã capesset, cùm eã anticiparit sanus?

Respondeo Primò: Natura, quę hominem nititur conseruare quantũ potest, nos docet quomodo in morbis debeamus nos gubernare: nã subitò tollit appetitum, vt non comedat

dat nisi parum: ipsa .n. paruo est cōtenta. Vnde infirmus siue anteà vitā regulatā tenue rit, siue nō cùm infirmus est, non debet vesci nisi cibis morbo congruentibus, idque multò minore mensura, quàm cùm esset sanus. Si enim priorem mensuram seruare vellet; naturam, quæ iam morbo grauata est ac debilitata, opprimeret.

Secundò respondeo, & meliùs: Eum qui vitam sobriam sectatur, non posse in morbum incidere, imò raro, & exiguo tempore se sentiet indispositum: quia ratio illa viuendi sustulit mali causam. Causa sublata, tollitur quoque effectus, nempe morbus.

18 Quare cùm vita ordinata adeò sit vtilis, adeò virtuosa, pulchra & sancta; digna est quā omnes amplectantur: præsertim cùm facilis sit & hominis naturę maximè consentanea. Nemo qui illā sectatur, astringitur ut tā parum comedat aut bibat q̄ ego: nemo uetatur uesci fructibus, pisce, & aliis, quibus ego nō uescor. Ego parum comedo, quia tantillum satis est paruo, & debili meo stomacho. Abstineo fructibus, pisce & similibus cibis, quia mihi nocēt: qui uerò talibus iuuātur, possūt, imò debent illis uti; tantū abest ut sint uetandi. Cuilibet tñ cauendum, ne maiorem quantitatem etiā cōmodissimi cibi, uel potus assumat, q̄ uentriculus ipsius facilè possit concoquere. Vnde qui nullo cibi uel potus genere offenditur, ei sola quantitatis regula, nō qualitatis est seruāda. quę res factu est facillima.

Vitā sobriā amplectendam.

19 Nemo hic mihi obijciat, multos reperiri qui etsi inordinatissimè viuāt, sani tamē ad vltimos vitæ terminos perueniāt; quia cùm

hæc

Quidā inordinate viuentes diu sani permanent sed hi rarissimi.

hæc res sit incerta, periculosa, & rarissima ac cidat; non debet eius fiducia nos inducere ad vitā inordinatā. Nō est prudētis, tantis se exponere morborū & mortis periculis ac incō modis, spe euentus felicis, qui rarissimis obtingit. Magis securus est vitæ, senex prauæ cōplexionis, tenens vitæ regulā; quàm iuuenis robustissimus absque regula viuens. qui tamē probi est tēperamēti, potest cum recto vitę ordine longiùs producere vitā, quàm qui est praui. Et potest interdum fieri, vt homo sit tā boni & firmi tēperamenti, vt etiam absque tāta regula possit viuere sanus annos plurimos, & mori in extrema senectute p purā resolutionē: sicut Venetijs accidit procuratori Thomæ Cōtareno, & Paduæ viro nobili Antonio Capo di vacca. Sed talem vix vnū inuenias inter centū millia. Vnde quod ad alios attinet, si quis ex illis diu sanus viuere exoptat, & absque dolore & molestia mori per resolutionē; necesse est vt ordinatā vitæ rationē teneat Hoc enim modo, nō aliter, potest frui fructibus talis vitę, q sanè sūt plurimi, & singuli eorū maximi æstimandi.

20 *Effectus vitæ sobriæ.*

Primò, quia efficit vt humores in corpore sint puri & benigni: quò fit vt nō permittat fumos. è ventriculo ad caput efferri Vnde vlteriùs sequitur, vt tali homini cerebrū sit purū instar speculi, & mēte vbique vigeat. Itaque facilè ex infimis istis & terrenis ad diuinarū rerū sublimes ascēdit considerationes, cū summa animi voluptate & cōsolatione; eaque cognoscit, quæ aliàs numquā potuisset cogitare; nimirū quāta sit Dei potentia, sapiētia & bonitas. Hinc descēdit ad naturā

corporalē eamq́ue cognoſcit eſſe opus diuinū. Videt & manu tāgit ea quæ in alia ætate, & cerebro minùs purgato non potuiſſet vnquā videre vel tāgere. Tūc videt turpitudinē vitij, in quod cadit is, qui affectus humanos nequit domare. Tūc cognoſcit triplicē illā cupiditatē, quæ nos ab ineunte ætate comitatur, carnalis voluptatis, honoris, & diuitiarū; quæ in ſenibus vitæ intemperatæ creſcere ſolet. Hanc is, qui nō ſenſū & appetitū, ſed rationis ductū longo vſu cōſueuit ſectari, facilè temperat & cohibet: ita vt ab ea nō magnopere infeſtetur. Deinde cùm ſe videt ad terminū tēdere, & reſolutioni propinquū nō concipit inde animo mœrorē; quia cùm ſciat Dei beneficio, relicto vitio, ſectatū virtutē, ſperat per Chriſti Redemptoris noſtri merita mori in eius gratia, & ęterna frui beatitudine. Accedit quòd videat ſe iam ad id ętatis perueniſſe, ad quod pauciſſimi pertingunt: & mortē propinquare nō cū impetu & ex improuiſo cū acerbis doloribus, ſed leni & benigno paſſu, ſolius humidi radicalis, qui inſtar olei lucernæ ſenſim minuitur, cōſumptione: quo fit vt ipſe ſuauiter ſine dolore, ab hac vita terrena & mortali, ad cęleſtē & æternam tranſeat.

O ſanctam & verè felicem vitam ordinatam, meritoq́ue ab omnibus colendam! O infelicem & deteſtandam vitam inordinatā, quæ tantis malis genus replet humanum. Pulchra vox & amabilis, *Vita ordinata, ſobrietas, temperantia:* ſicut è contrario fœditatem ſonat, *Vita inordinata, crapula intemperantia.* Et tale diſcrimen inter hæc cernitur, 21 *Laus vitæ ſobriæ.*

quale inter vocem *Angelus, & Diabolus.*

Hactenus explicui causas, per quas me ab intemperantia vindicaui, & vitæ sobriæ addixi, & modum quem in ea te tenui, & quid inde mihi acciderit: & commoda quę illa suis affeclis præstat.

Aetas senilis multa habet oblectamēta.

Sed quidã sensibus dediti, & parum rationi obsequentes obijciunt, non esse optãdam longã vitã, eò q̃ post sexagesimum quintum ætatis annum, non possit dici. *Vita viua,* sed *Vita mortua.* Verùm hi errãt grauiter, vt nũc ostendendã ex meipso, narrando mea oblectamenta, & voluptates, quas in hac mea ętatę 83. annorum capio, quę tales sunt, vt passim me homines felicem indicent. Prospera vtor cõtinuò valetudine, & ita sum agilis, vt ex plano facilè equũ conoscẽdã; & altos gradus, & colles sublimes pedibus subeã. Deindę semper sum alacris, iucundus, & benè cõtentus, liber, animi turbelis, & omni molesta cogitatione: quorum loco gaudium & pax in corde meo suã fixere stationem. Non me tędet vitę, quã ego magna mea voluptate transigo. Sæpè offertur occasio colloquendi cum viris præstantibus, qui ingenio, moribus, literis, alijsq́ virtutibus excellũt. Cùm talium deest copia, trado me lectioni alicuius libri eruditi, & posteà scriptioni, id oĩbus inquirens, quo possim iuuare alios quantum vires meæ permittunt. Hæc oĩa facio pro meo cõmodo, & cõgruis temporibus, & in proprijs ædibus, quæ prętérquã q̃ sint in pulcherrima huius eruditę ciuitatis (Padueę inquam) regione, sunt valdè pulchræ, & cõmodæ, quales paucę hęc ætate, secũdùm rationẽ archi-

tectu-

tecturæ ita à me fabricatæ, vt nō minus aduerſus æſtum, quàm frigus ſeruiant. Fruor ſimul meis hortis, iiſq. diuerſis, aquarū currentium riuis ad latus deriuatis: in quibus magna ſanè oblectatio. Furor aliquot mēſibus per annū oblectatione collis in montibus iſtis Euganeis, vbi & fōtes habeo & hortos, & domū cōmodiſſimā. Fruor alia villa mea in plano ſita, quę eſt pulcherrima: qui plurimę vię ita diſpoſitæ, vt in mediā quādā aream benè amplā concurrant: in huius areæ medio Eccleſia ſatis honorata pro loci cōditione Interluitur hæc area fluuio Brēta, vtrinq. magnis cāpis adiacentibus, qui fertiles, & benè culti, multiſq. habitaculis ornati. Anteà nō ſic erat; quia locus erat paludoſus, & malè ſanus beſtijs quàm hominibus aptior: ſed ego aquas deduxi, terrā ſiccaui, & aerē bonū effeci, vnde homines eò cōcurrerūt, & ędib. ędificatis habitare cęperūt, felici ſucceſſu. Hoc mō locus ad eū ſtatū, multiplicatis plurimū incolis pductus eſt quē hodie videmus: vt poſſim verè dicere, me Deo dediſſe tēplū & altare, & animas quę ipsū adorēt: cuius rei recordatio maximū mihi adfert gaudium. Excurro etiā quotannis ad aliquā è ciuitatibus vicinis, vt amicorū fruar aſpectu & colloquio, & prętereà artificum præſtantiū in architectura, pictoria, ſculptoria, muſica, & agricultura, quorū hoc æuo magna copia. Inſpicio eorū opera, cōfero ea cū antiquis, & ſemper diſco aliquid, quod gratū noſſe. Luſtro palatia, hortos & antiquitates, loca publica, tēpla & munitiones, nec quidquā omitto, vnde poſſim diſcere, & voluptatē capere. Oblector quoque

que plurimùm cùm proficiscor, in itu & reditu cõsiderando pulchritudinẽ locorum, & eorũ situ: quorũ alij in plano, alij in colle, vicini fluminibus vel fontibus, multis structuris & hortis exornati. Neque hæc oblectatio mihi sensuũ obtusione redditur minor; quia omnes mihi sensus perfectè vigent, præsertim gustus; ita vt simplex cibus quouis loco magis mihi sapiat, quàm olim, cùm sensibus & vitæ inordinatæ deditus, omnes deliciæ. Lectorũ mutatio nõ mihi molesta: quouis loco benè & quietè somnum capio: somnia pulchra & iucunda. Sed hoc imprimis oblectat, quòd videã felicẽ exitũ sortiri conatum illũ, huic Reipub. vtilissimũ, quo tãta locorũ incultorũ spatia reducuntur ad culturã, meo suggestu, & cõsilio ĩchoatũ. Fui ego vnus ex deputatis ad illius operis directionem, & mansi in locis illis palustribus duos menses cõtinuos in feruore æstatis: nec tamẽ inde sẽsi aliquid noxæ aut incõmodi. tanta vitę sobriæ, quę sẽper & vbique me comitatur, est vis & efficacitas. Prętereà certò speramus videre inchoatã & finitã aliã molitionẽ nõ minoris momenti, qua cõseruetur nostrũ æstuariũ, maximũ & admirabile munimen charæ patriæ: cuius cõseruationis ratio & modus à me (absit verbo iactãtia) est excogitatus, & sępius huic Reipub. suggestus, tũ viua voce, tũ scriptorũ meorum lucubrationibus. Hę sunt oblectationes & solatia meę senectutis: qualis planè senectus multùm pręferẽda est alterius iuuẽtuti & senio; eò quod per vitã sobriam, Dei gratia, ab animi perturbationibus, & morbis corporis sanata, nõ sentiat ea incom-

incõmoda, quibus infiniti iuuenes & totidẽ lãguidi senes miserè cõflictantur. Sed & ex hoc, quomodo corpore & animo sim dispositus, cognosci queat, quòd hac ętate nempe annorũ 83. cõposuerim lepidissimã comœdiã, plenã honestis iocis, & verborũ salibus; quod genus poematis solet esse partus iuuẽtutis, cui ob varietatẽ & iucũditatè maximè congruit: sicut tragœdia senectutis; cui ratione grauitatis & tristiũ euentuũ quos proponit, est accõmodata. Nũc si Grecus poeta laudetur, quòd anno 73. ętatis tragœdiã conscripsit, & idcircò sanę mẽtis & prudẽs iudicatus est: cur ego minùs videar felix aut sani iudicij, cùm 10. annis illo senior confecerim comediã? Ne qua verò desit meę senectuti oblectatio, intueor assiduè speciẽ quãdã immortalitatis in successione meorũ posterorũ. Cũ enim domum redeo, inuenio vndecim nepotes, omnes vnius patris & matris filios, omnes sanissimos; oẽs, quãtũ conijcere licet literis pariter ac bonis moribus aptissimos, & valdè deditos. Recreor illorũ cantu & bonis morib⁹: & ipse cãto sępenumerò, qa clarior mihi nũc magisq; sonora uox, q̃ umq̃ antea.

Ex quibus perspicuũ est, uitã, quã ego uiuo in hac ętate, nõ esse uitã mortuã, tristem, morosã; sed uiuidã, lętã, iucũdã. Neque si mihi optio detur, uelim mutare ętatẽ, & corporis mei statũ cum iuuenili eorũ qui sectãtur suos appetitus, etsi optimi sint tẽperamenti, & naturę robustissimæ: quia tales quotidie sunt expositi mille morbis, & mortibus; sicut quotidiana experientia docet, & ipse in me sum expertus, cùm iuuenis essem. Scio quàm

illa

illa ætas sit inconsiderata, & ꝓpter caloris abundantiã animosa,& sibi vbiq. præsidens spe bona in omni re: tũ ꝓpter defectũ experientiæ,tũ quia se putant ad oĩa satis firmos & validos. Vnde audacter se periculis quibusuis exponũt,& abacta ratione, traditoq; rationis imperio in manibus cõcupiscentię, quærunt vbiq. satisfacere suis desiderijs:nec aduertunt miseri,se hac ratione multos morbos,ac sæpè mortem præmaturã sibi accersere. quorũ malorum alterũ est toleratu acerbũ alterum intolerabile,& tremendũ. Mors.n. apparet intolerabilis oĩbus sensuũ, & carnis mãcipiis,& potissimũ iuuenib⁹, quibus summum malum videtur,mori ante tempus. Eadem tremenda illis,qui peccata sua, quibus vita ista mortalis est plena,& vindictã diuinę iustitię, in pęnarũ ęternitate considerãt.
24 Ego verò contrà ab vtroq. hoc malo sum immunis:à morborũ metu; quia certus sum nõ facilè me posse in morbum incidere, morborum causis per sanctã medicinã sobrietatis excisis. A mortis anxio metu; quia tot annorum vsu didici locum dare rationi. Vnde non solùm turpe mihi videtur,timere id qđ vitari nequit: sed ẽt spero cum ad illud punctum venero,non modicã, gratia Iesu Christi,sentire consolationem. Prætereà finis iste adhuc procul abest. Scio.n. me(fortuitis euẽtibus sepositis) nõ moriturum, nisi per purã resolutionem: eò q̃ per vitę męę regulã oẽs alios aditus morti occluserim. Pulchra,& desiderabilis mors,q̃ natura nobis affert via resolutionis. Cùm.n. natura vinculum vitę nostræ effecerit, faciliùs inuenit modum illius
sol-

soluẽdi,& dat maiores inducias,vt leniſſimè soluat.Talis mors nõ obuenit niſi poſt lõgiſſima ętatũ ſpatia,& vi ſummę debilitatis;quia ſenſim longo temporis tractu eò rediguntur homines, vt non poſſint ampliùs ambulare, nec etiã,niſi difficulter,raciocinari.fiuntque cæci,ſurdi,curui; à quibus malis per gratiã Dei video me adhuc procul abeſſe : & credo animã meã , quæ in huius mei corporis ſtatione nihil inuenit niſi pacem & concordiã, tum inter humores, tum inter ſenſum & rationem,nõ facilè ab ea receſſuram,& multis annis opus fore, vt ab ea expellatur.Vnde videor mihi certò poſſe cõcludere, me multos adhuc annos victurũ proſpera valetudine,fruẽdo huius mundi adſpectu & pulchritudinẽ, & ſperando idem me facturũ per gratiã Dei in altero: idq; totum adminiculo virtutis,& sãctæ ſobrietatis;cui me adduxi,amicum me conſtituens rationi, & inimicum ſenſus, & appetitus. Quòd omnino cuilibet facile eſt factu,qui vult viuere prout decet hominem. *Vixit poſt eã multos annos, nã anno xcv. ætatis totus ſanus & alacris alium tractatũ edidit.*

Supereſt ergo,cùm vita ſobria res ſit adeò felix,& nomen delectabile,poſſeſſio adeò facilis, conſeruatio ita certa, & firma , vt oẽs, qui ingenio prædití,ex animo moneã, horter,& deprecer, & hunc opulentiſſimum vitæ theſaurum obuiis vlnis amplectantur. Qui theſaurus ſicut oẽs alias opes huius mũdi ſuperat(adfert enim nobis vitam longam & ſanam) ita digniſſimus eſt, quem omnes ament,inquirant,& poſsideant ſemper. 25 *Exhortatio ad vitã ſobriam.*

Hic theſaurus eſt ſancta illa *ſobrietas*,grata Deo , amica naturę , filia rationis , ſoror virtutis,ſocia vitæ temperatæ,modeſta,nobilis,

bilis, elegans, paucis contenta, ordinata, & suis functionibus distincta.

Ex ipsa tanquam radice nascitur uita, sanitas, alacritas, industria, rerũ honestarum studia, & omnes actiones dignę animo benè morato & cõposito. Ei fauẽt leges diuinę & humanę. Procul ab illa tamquã nebulę à sole, fugiũt repletio, saturitas, crapula, humores superuacanei, uapores noxij, intẽperies, febres, dolores, mœrores, & mortis pericula. Sua pulchritudine allicit animos generosos, sua securitate promittit omnibus amicã & longã uitę cõseruationẽ: sua facilitate inuitat quẽlibet cũ exigua molestia ad obtinendas eius uictorias. Deniq; promittit se fore benignã custodẽ uitæ tã diuitis quàm pauperis, tã maris quàm feminę, tã senis quàm iuuenis. Diuitẽ docet modestiã, pauperẽ parsimoniã, uirũ continentiã, feminã pudicitiã, senẽ qua ratione mortẽ à se defendat, iuuenẽ ut firmiorẽ spẽ uitę habeat. Sobrietas sensus reddit purgatos, corpus agile, intellectũ uiuacẽ, animũ alacrem, memoriam tenacem motus expeditos, actiones promptas & faciles. Per illã anima ueluti terreno pondere exonerata, experitur magna ex parte suam libertatem: spiritus suauiter per arterias discurrũt, sãguis blãdè per uenas diffũditur, & calor tẽperatus ac blãdus facit tẽperatos & blãdos effectus. Denique nostrę potẽtię pulcherrimo ordine seruãt gratissimã armoniã.

O sanctissima & innocentissima sobrietas, unicum naturę refrigerium, benigna mater humanę vitę, vera tã animi quàm corporis medicina; quantùm te mortales lauda

re

re, quāto affectu, & prōptitudine amplecti deberēt. quia præbes illis modū, quo maximū huius vitæ bonū, vitā inquā, & sanitatē tueātur. Vtinā ipsis tua bona perspecta forēt præsertim iis qui vitę sācte, & spirituali dediti, in monasteriis cōtéplationi, & orationi vacā. Quantò, & ipsi, & eorū actiones summo Deo gratiores forent, si totos se ad te colendā conferrent. Quantùm hunc mundū & Ecclesiā Christi exornarent. Nā in terris æstimarentur vt verè Patres sancti, sicut olim habiti fuere antiqui Eremitæ, Religiosi, & Episcopi: qui præter vitā spiritualē et hanc sobriā seruabant. Sicut hi viuendo hoc modo vltra 100. annos sæpenumerò ętatē extenderunt, & multa miracula patrarunt: ita, & illi facerēt, eādem durē secuti. Essent præterea sani, cōtenti, alacres, vbi modò magna ex parte sūt morbidi, melācholici, inquieti, sua sorte nō cōtēti. Et quia aliqui dicūt ista illis à Deo immitti, vt exerceat illorū patiétiā, & ipsi pro peccatis suis pęnitentiā agāt: ego puto illos decipi: quia nō possū credere,* Deo placere vt homo opus, & imago ipsius, quē tātopere amat, viuat infirmus, melāncholicus malè cōtētus: quin potiùs illi placet, vt viuat sanus, alacris, benè cōtentus. Sic .n. viuebāt sancti Patres, & ita meliùs seruiebāt diuinæ Maiestati, orationibus, & sanctis operibus vacādo. O quàm pulcher esset hic mundus, si tales essent religiosi huius téporis; quia nūc sunt plures religiones & plura monasteria quàm olim erant: in quibus si regula sobriæ vitæ seruaretur, magnus esset venerandorū senum doctrina & sanctitate emi-

Ex alio tractatu pag. 22. quē scripsit anno ætatis xcv. ad Religiosos.

* *Puta ex se, & ordinarie.*

nen-

nentium numerus, quos orbis suspiceret. Neque idcircò deessent vitæ, ordini, & regulæ viuendi, quam religio vel monasterium statuit, sed potiùs hanc redderent perfectioré. Nam in omni religione concessum vesci pane, & bibere vinum, & interdum vesci ouis, & in quibusdã permissa etiã caro: preterea variæ sorbitiones, acetaria, fructus, & ouorum tortulæ; qui cibi sæpè illis nocent, & aliquibus vitam adimunt: sed quia ab Ordine concessi, illis vtuntur, cogitantes forsitan se peccaturos, si aliquid ex illis relinquerét. Verùm non peccarent, imò magnum bonum præstarent, si vbi trigesimum ætatis annum excessere, illos relinquerent, & inciperent viuere pane & vino, cum panatella ex pane & ouis cum pane. Hæc est vera ratio conseruandi hominem à prauis succis, & humoribus, malaq. complexione: estq. multò laxior q̃ illa sanctorum Patrum antiquorum in desertis, qui solùm fructibus siluestribus & herbarum radicibus vescebantur, & aquã bibebant: & nihilominùs diutissimè sani, alacres, & benè cótenti viuebant. Idem eueniret religiosis huius ætatis, quibus ét hac ratione facilior esset ascensus in cęlũ, quod omni fideli Christiano semper patet; postquam Dominus noster, sparso pro nostra redéptione suo ꝑtioso sanguine, illud semel nobis aperuit.

Possem hic plura alia in commendationé uitæ sobrię in medium adferre: sed quia nõ est mihi propositũ conscribere panegyricũ, finem facio, vt & ipse sim sobrius in hac causa; reliquis in aliam occasionem dilatis.

FINIS.

